مشكلات المتزوجات

# أفكر في الطلاق

نجلاء محفوظ

الدار المصرية اللبنانية

بسم الله الرحمن الرحيم

# المحتويات


| الموضـــــــوع | الصفحة |
| --- | --- |
| قبل أن تقرئي | 11 |
| تزوجته بسبب ظروفي وأحببت غيره !! | 13 |
| أبي ثم زوجي سر تعاستي !! | 18 |
| لا أحترم زوجي !! | 27 |
| أنا حادة وأصرخ !! | 30 |
| عصبي ويشتمني !! | 37 |
| ما الأسباب المؤدية للطلاق ؟ | 40 |
| ماذا حدث ؟! | 44 |
| نفور الزوج !! | 47 |
| لا أحبه !! | 49 |
| زوجي والصلاة !! | 60 |
| حب أم رشوة ؟! | 62 |
| أتقرب إليه ويخونني !! | 65 |
| أريد الطلاق لأنهم ظلموني !! | 68 |
| مشكلة صديقتي !! | 81 |

| الموضـــــــــوع | الصفحة |
|---|---|


زوجي زاهد فيَّ !! ........ 83
خيانة أبي ثم زوجي !! ........ 89
ماذا أفعل ؟! ........ 95
هل أترك عملي ؟! ........ 97
ما أهم قضايا المرأة العربية في نظرك ؟! ........ 102
زوجي عنيد !! ........ 103
وضع المرأة !! ........ 104
كرهت أهل زوجي !! ........ 107
زوجي يهددني بالطلاق !! ........ 110
زوجي ضربني !! ........ 112
زوجي يتهمني بإزعاجه !! ........ 118
زوجي يكره التنزه !! ........ 121
غاضبة من أهل زوجي !! ........ 123
حائرة بين زوجي وأبي !! ........ 126
زوجي مشغول بنفسه ويخونني !! ........ 128
هددته بالطلاق .. فطلقني !! ........ 134
أنا وزوجي والإنجاب !! ........ 139
أنا وزوجي وأصحابه !! ........ 145

| الموضـــــــــوع | الصفحة |
| --- | --- |
| العقوق بين الزوجين !! ........................................ | 150 |
| مشكلة مع العائلة !! ........................................ | 153 |
| أنا وزوجي والخيانة !! ........................................ | 154 |
| أنا وزوجي وأهلي !! ........................................ | 157 |
| زوجي سافر وأهله يضايقونني !! ........................................ | 160 |
| لا أستطيع الطلب !! ........................................ | 167 |
| أحب زوجي وأضايقه !! ........................................ | 170 |
| سني 19 وأفكر في الطلاق !! ........................................ | 181 |
| متى نحل المشاكل ؟! ........................................ | 187 |
| أغار من أخوات زوجي !! ........................................ | 189 |
| زوجي لا يشعرني بأنوثتي !! ........................................ | 191 |
| زوجي ضرب أمي !! ........................................ | 199 |
| كوابيس وقلق !! ........................................ | 208 |
| أغار على زوجي !! ........................................ | 211 |
| أفكر في الطلاق !! ........................................ | 214 |
| صبر وهدوء !! ........................................ | 220 |
| قلب مراهقة ........................................ | 223 |
| صدر للمؤلفة ........................................ | 227 |

# قبل أن تقرئي

يبدأ أي زواج بالفرح والأحلام والرغبة الكبيرة في الفوز (بكل) مباهج الزواج ، وتمر الأيام والسنون و(تقتحم) المشاكل الحياة الزوجية ، وتتراجع الفرحة بل والقدرة على مواجهة المشاكل ..

ومن العجيب أن تستسلم نسبة كبيرة من الزوجات وتنسحب السعادة منهن ويخسرن كثيرًا .. في الصفحات التالية عرض لمشاكل واقعية لنساء متزوجات ، تألمن كثيرًا وأرسلن إليَّ بمشاكلهن، وتعاطفت مع آلامهن ، واجتهدت لمساعدتهن في الفوز بحياة أفضل أتمناها لكل بنات حواء في وطننا العربي ..

**نجلاء محفوظ**

## ◆ تزوجته بسبب ظروفي وأحببت غيره !! ◆

أنا امرأة أبلغ من العمر 26 سنة .. مشكلتي بدأت منذ 11 سنة ، منذ وفاة أمي حيث عاملنا أبي أنا وأختي بقسوة شديدة ، تزوج وأنجب لي أختين، وفي النهاية طردني أنا وأختي الشقيقة من البيت بسبب زوجته ، ولم نجد مأوى حتى في بيوت أقرب الأهل ، وتفرقنا . وجلست عند واحدة من صديقاتي ، وتزوجت من أول رجل قابلته دون تفكير ، ولم أنظر إلى عيوبه وهي وجود فارق في المستوى التعليمي بيننا ، كما أنه لم يحضر لي أي أثاث جديد كأي عروس ، وتزوجت خلال أشهر ، وأنجبنا بنتًا ، ولم أكن أحبه منذ أول يوم زواج ..

ومنذ سنة تقريبًا قابلت شابًّا طيبًا أحببته كثيرًا ، لكنني لم أقصر في حق زوجي وفكرت كثيرًا أن أتركه لأني لا أحبه ، ولأنه مليء بالعيوب الجسيمة، وجاءت القشة التي قصمت ظهر البعير ، وتعرفت على أحد أصدقائه ، وجذبني إليه بالكلام ، فبعثت له بصور لي مع حبيبي الحالي وصور أخرى لي في المنزل ، ولم أفعل أكثر من ذلك ، لكنه طلب المزيد مني ، حيث طلب إقامة علاقة غير شرعية ، لكني رفضت لأنه مرتبط بصديقة لي ، وعندما رفضت أخذ يهددني بأن يفضحني ..

فكَّرت كثيرًا في أن أصارح زوجي بالموضوع وبما يفعله صاحبه ، لكن زوجي عصبي جدًّا وجاهل ولا يتفهم الأمور ، وأخاف أن يحرمني من ابنتي، وأمهلني هذا الشخص الوضيع مدة لكي أترك زوجي ، فقررت أن أترك المنزل لأعيش مع أختي وآخذ ابنتي لأني لا أحب زوجي ، وقلت رب ضارة نافعة ..

وبالرغم من ذلك فإني لا أعرف ماذا أفعل لأني محطمة جدًّا ، مع العلم أني أشفق على زوجي ولا أريد أن أخدعه لأني أحب إنسانًا آخر ولا أحبه ، لاسيما أن زواجي به كان بسبب ظروفي الصعبة . وأنا أريد أن أعيش حياتي كأي فتاة .. أرجوكم أريد ردًّا سريعًا .

* * *

ماذا يكون شعورك عندما تأتي إليك صديقة وتطلب منك أن تذهبي معها في مشوار طويل ، ثم تعلمين أنها فعلت ذلك ليس حبًّا فيك ، لكن لأنها لم تجد غيرك لصحبتها ثم أخذت تسيء إليك بعد ذلك..

ألن تشعري بالغيظ والخداع والاستغلال ..

ألا تتفقين معي أن هذا ما فعلته مع زوجك ، فهو لم يكن مسئولاً عن طرد والدك لك أنت وأختك ، ويحسب له أنه تغاضى عن ذلك وتقدم للزواج منك ، بينما يتراجع كثيرون عن الزواج من فتاة تقيم بعيدًا عن أهلها ..

تقولين لم يحضر أي أثاث جديد كأي عروس ، وأقول لك إنك كنت مثل مَنْ تهرب من الحريق ، فلا مجال للحديث عن (رفاهية الأثاث ..

وأُخبرك أيضًا أنك وافقت على الزواج منه رغم الفارق الدراسي بملء إرادتك ، وكان بإمكانك بدء حياة سعيدة معه لو نظرت إليه بعين الرضا ، وعلى أنه المنقذ الذي وهبك حياة أفضل ..

لكنك ظلمت نفسك عندما (قررت) ألا تحبينه ، وأن تتعاملي معه على أنه مجرد (مرحلة) في حياتك ..

كما حرمت نفسك من الاستمتاع بأمومتك من زواجك ورحت تغذين بداخلك الشعور بالحرمان من الحب والاحتياج إليه ، وهو ما لاحظت من خبراتي الواقعية أنه المفتاح الرئيسي لخيانة الزوجة ..

تقولين أحببت شابًا ولم تقصري في حق زوجك وكأنه بالتفكير في غيره وإقامة علاقة ... لا تخونينه ولا تقصرين في حقه ..

لقد كنت تبحثين عن الحب بعد الزواج ، لذا قمت بهذه العلاقة ولذا تعرفت إلى صديقه وجذبك إليه بالكلام وأرسلت له صورًا لك ، وهو أسوأ ما يمكن أن تفعليه بنفسك ، مما أثار طمعه لاستغلالك جسديًا ، وهو ما يوضح لك أن ما يجذبك بالكلام لا يدفعه لهذا الجذب سبب عاطفي وإنما مجرد إشباع غريزة .

لقد أخطأت في حق نفسك كثيرًا ولابد من التوقف عن ذلك .. تقولين لم تفعلي أكثر من إعطائه الصور ، وكأن ذلك أمر بسيط .

يا سيدتي مجرد انفرادك مع رجل غير زوجك أمر غير مشروع ويحرضه على استغلالك ، وقد تعجبت من أنك ذكرت سببًا إضافيًّا لإقامة علاقة غير شرعية مع هذا الرجل بسبب ارتباطه بصديقة لك!!.. ويمكنك الاستعانة بها لاستعادة صورك منه ..

وفي كل الحالات لا تخضعي لتهديده ، وقومي أنت بتهديده بإخبار زوجك أنه يريد إقامة علاقة غير مشروعة معك ، ويفضل لو استطعت تسجيل مكالمة له تفيد ذلك ..

وأصارحك بأنني توقفت طويلاً عند قولك إن زوجك عصبي جدًّا وجاهل ولا يتفهم الأمور .. فالحقيقة أن أهدأ رجل في الكون وأكثرهم علمًا لن يتقبل فكرة إقامة زوجته لعلاقات مع الرجال ..

أعيدي التفكير في حياتك وتوقفي عن النظر إلى زوجك من خلال ميكرسكوب يُضخِّم عيوبه ويتجاهل مزاياه ، ومنها زواجه منك وإخلاصه لك ، في الوقت الذي تخونينه فيه .. تقولين إن زوجك (صعبان عليك) وأقول لك لا تقلقي من أجله ، فإذا تركته فسيستطيع أن يتزوج غيرك ، وعلى الأقل سيجد زوجة تقبل به كما هو ولن تفكر في خيانته ..

ولكني أشفق عليك أنت من الطلاق ومن الجري وراء الحب، فمن يوهمك بحبه وأنت متزوجة لن يتزوجك أبدًا بعد طلاقك، وستقومين بالبحث عن الحب وتتعرضين لمحن كثيرة، كما حدث في حالات مشابهة عايشتها بنفسي وأتمنى ألا تنضمي إليهن..

احسمي أمرك، وقرري أن تعيشي بإخلاص لزوجك وباحترام تام له وبرغبة قوية في الاقتراب العاطفي منه وبدء صفحة جديدة معه وبالتوقف التام عن خيانته، وقطع كل العلاقات فأنت لم تحبي زوجك لأنك تعاملت معه كوسيلة للنجاة من ظروف لا تعجبك وليس كإنسان وزوج وأب لابنتك. صدقيني إذا غيَّرت نظرتك لزوجك ستتحسن حياتك وستربحين كثيرًا وستجدين الحب الذي تبحثين عنه.. فهل ستفعلين ذلك أم ستتركين نفسك للمزيد من الخسائر؟!
وفقك الله وحماك.

## ◆ أبي ثم زوجي سر تعاستي !! ◆

مشكلتي مع زوجي تكمن من أول يوم في الزواج . أنا متزوجة منذ أربع سنوات ، وخلال هذه السنوات عانيت من مشاكل وخصامات تحدث بيني وبين زوجي ليل نهار ... أصبحت مشاكلنا أكثر من أفراحنا ... وأصبح من المستحيل أن يمر أسبوع دون أن تحدث بيني وبينه شجارات مختلفة الأسباب ، أشعر أن هناك بعدًا في التفكير وعدم توافق فكري بيننا إطلاقًا .

كل منا يعاني من عصبية الآخر وتمسكه برأيه ... عندما أناقشه ألاحظ أنه لا يتقبل مني ثم يبدأ بالتكلم بأسلوب تهكمي مليء بالسخرية ، يسخر مني ومن طريقة تفكيري ونظرتي للحياة ، لا يحاول أن يفهمني وليس عنده استعداد لذلك .. ينتقدني في كل شيء : في تفكيري ، في أسلوبي في الكلام ، في طريقة ارتداء ملابسي ، في أسلوبي في تربية أولادي وكيفية التعامل معهم، حتى في طريقة إعدادي للطعام.. تعبت معه وكان خلافنا كثيرًا حول عملي منذ البداية وهو يحاول الضغط عليَّ لأن أترك العمل ، على الرغم من أن عمله حر ولا تتوفر المادة لديه في معظم الأحيان ، مما يضطره أن يستدين المال من أحد أفراد

أسرته ، وهـذا ما يجعلنـي تعيسـة وغير راضية ... أقسم بأني حاولـت أن أساعده كثيرًا بالحصول على وظيفة ثابتة تؤمن لنا دخلاً ثابتًـا حتـى تستقر أموره ويبتعد عن الإحساس بالنقّ والغيرة ... وأقسم بالله بـأني قدمت له الدعم المادي قدر الإمكان حتى لا يضطر أن يأخذ من أحد ، وحتى يبقى بيتنا متكاتفًـا ومتماسـكًا ، ونظـل يـدًا واحـدة ولا يـدخل الغريب بيننا .. إني كأي امـرأة تحـب بيتهـا وزوجها ولا تـرضى عليـه أن يتصرف مثل هذا التصرف ... معظم خلافاتنا تبدأ صغيرة وتنتهـي كبيرة .. كل منا عنيد ومستبد برأيه ، وأنا لا أنكر أني أحيانًـا مـا أكـون سليطة اللسان ، لكنـي والحمـد لله اسـتطعت الـتحكم بنفـسي خـلال السنتين الأخيرتين .. ورغم ذلك مازالت المشكلة قائمة .

بصراحة وقبل الزواج كنت أحلم ببيت صغير يجمعه الحب ويسوده التفاهم والوئام .. حلمت بأن يكون لي زوج هو سيدي وصغيري ، أبي وأخي وصديقي وكل شيء ... حلمت بأن يكون هـو عـماد البيـت في كل صغيرة وكبيرة .. أن يكون هو الشخص الذي يوفر لنا معيشتنا .

ولكن للأسف صدمت بالواقع المرّ ... ربما هـذا الـشعور لا يوجـد عند فتاة ترعرعت في بيت مستقر ، الأب فيه هو الـذي يـؤمن مـصدر الرزق والأم هي التي تربي وتوجه .. في حقيقة الأمر لدي أب ولدي أم والحمد لله ولكن أمي كانت كـل شيء وأبي لا شيء .. أمـي هـي التـي تربي وتصرف وتعـالج وتـستمع ... وأبي ! آه مـن كلمـة أبي نقولهـا في بيتنا، لكن لم نحس بها لأنه وللأسف كـان شـكلاً فقـط .. أبي مـريض

بالبخل ويقال عنه (محروم) .. بخيل بماله واهتمامه ومشاعره .. بخيل حتى بالكلمة الطيبة .. بخيل حتى بمظهره.. لا أدري هل أبكي عليه أو أبكي منه ؟ ولكن في النهاية كان ولايزال سبب تعاستي بطريقة أو بأخرى . فآثار وبقايا معاملته لنا وتقتيره علينا وسلاطة لسانه ووحشيته وشكه وظلمه لنا ، ولقسوته في التعامل مع أمي المسكينة التي صبرت وعانت واحتسبت الأجر من أجلنا ولأجلنا .. أقول قسوته وكل ما ذكر خلَّف أثرًا وجرحًا عميقًا في نفسي لا يعالجه إلا الله سبحانه وتعالى ... أجلس مع نفسي في كثير من الأحيان جلسة تفكير وتأمل، وأجد أني أصب جام غضبي من أبي على زوجي ... وأحاول دون وعي أن أنتقم لنفسي منه .. ومما زاد الطين بلّة أن ظروفنا المادية وطريقة تفكير زوجي ونظرته للحياة هي التي ساهمت بشكل كبير ، لأن تفتح هذه الجروح القديمة والتي مازلت أشكو منها ..

وفي معظم الأحيان ، وعندما يساورني الشيطان أقول في نفسي لو كانت ظروفنا المادية أفضل من ذلك لما نشأت هذه المشاكل من الأساس ، ولما اضطررت أن أعمل وأضايق زوجي من عملي وأتضايق أنا بأني أصرف في البيت أكثر منه ، كما كانت تفعل أمي ... ولكن سرعان ما أستغفر ربي وأستعيذ به من الشيطان الرجيم وأحمده على كل شيء وأصبِّر نفسي بأن المؤمن مبتلى ..

كم بكيت من الليالي والأيام .. وكم مرَّت عليَّ من أوقات كرهت فيها الحياة ، وكرهت زوجي لأنه هو السبب في تعاستي .. فقبله لم أكن

تعيسة لهذه الدرجة .. صحيح أني كنت أعاني من أبي ولكنني كنت أعزي نفسي بقولي إن الحياة أمامي وإنني سأتخلص من معاناتي عندما أرتبط بشخص يفهمني وسوف يعوضني عن الأيام الماضية .. ولكنني كنت مخطئة فزوجي في الواقع غيورٌ (مني وعليَّ غيرة شديدة) ، اتكالي نوعًا ما ، لم يضع أهدافًا واضحة في حياته ولم يخطط للمستقبل ! وفي كثير من الأحيان يجرحني بقوله اذهبي إلى أهلك ولا تعودي ، أو أنا نادم على الزواج ، ليتني أبقيت على «صياعتي» ولم أتزوج إطلاقًا ... تعبت معه والمشكلة معقدة ولا أعتقد بأن هناك أملاً في الاستمرار ...

* * *

قرأت رسالتك بعقلي وقلبي معًا ، واحترمت صراحتك وصدقك وأمانتك في عرض المشكلة ، وتألمت لألمك وأتفق معك - تمامًا - في أنه لا يوجد أمل في الاستمرار في الزواج ، وأنت تحملين كل هذه الأحمال النفسية على كاهلك ، (وتحرمك) من التواصل الإيجابي مع زوجك للفوز بـ(أفضل) قدر ممكن من السعادة الزوجية ، ولإغلاق أكبر قدر ممكن من أبواب التعاسة والتي فتحت على مصاريعها بينكما ..

ولعل أهم هذه الأبواب ما ذكرته عن العصبية والعناد المتبادلين بينكما ، فضلاً عن سلاطة لسانك في بعض الأحيان ، مما يضاعف من عصبية وعناد زوجك ، لأنك توجهين إليه بهذه السلاطة (طعنات)

قاتلة تمس إحساسه برجولته واعترافك به كرجل ، ولا تتوقعي منه في هذه الحالة أن يتعامل معك بلطف ..

وتأكدي أن العناد لن يستمر إذا توقف طرف عن تأجيجه بمقابلته بعنادٍ مقابلٍ ، وأرى أن تكوني أنت الطرف الأذكى ، فتمسكي بالريموت كنترول في يدك وتسارعي بإخماد النيران ، وأقصد بذلك التوقف النهائي عن مناقشة زوجك خاصة أثناء غضبك ، والكف عن محاولة إجباره على ما يريده لأن هذا لن يزيده إلاَّ إصرارًا عليه. ولو من قبيل العناد ، واكتفي بقول رأيك بصورة لطيفة وبأقل قدر ممكن من الكلمات ثم انهي كلامك قائلة : فكِّر في الأمر كما تريد وخُذْ القرار الذي يلائمك ، ثم اتركي المكان ولا تواصلي الحديث أو الإلحاح حتى (تنتزعي) منه الموافقة ، فهذا الأسلوب هو الذي يشعل العناد ..

ولا تنظري إلى وجه زوجك وهو غاضب حتى لا تنتقل إليك عدوى الغضب أو تشعري أنه يحاول السيطرة عليك فتردين بما هو أسوأ .

أما عن استمراره في العمل الحر ورفضه للحصول على وظيفة ، فقد تزوجته وهو في هذا العمل ، وأحسني الظن بالخالق وأكثري من الدعاء بأن يوسِّع لكما رزقكما ، ووفِّري لزوجك المناخ الهادئ في البيت حتى يساعده ذلك على النجاح في عمله بمشيئة الرحمن ..

ولابد أن تتوقفي عن عدم الرضا عن أحوال زوجك المادية وعن استدانته من أسرته، فهذا أمر يخصه وحده ولا يسيء إليك ، ولا تحاولي إدارة حياته كما تريدين ، فهو رجل راشد من حقه أن يسيِّر أمور حياته كما يرى ، ولك فقط الحق في الرأي ، إنْ طلبه ، بشرط أن يكون مغلفًا بكل الود واللطف والذكاء البالغ في تجميل الكلام ، حتى يصله بأفضل وسيلة ممكنة مما يضاعف من (فرص) اقتناعه به .

تقولين إن زوجك لا يحاول أن يفهمك وليس عنده استعداد لذلك، وأقول لك إن سبب ذلك يعود إلى العصبية والعناد اللذين يوصلان له رسالة أنك تتمسكين بآرائك وتحاولين فرضها عليه رغمًا عنه ، ولابد أن تغيري أسلوب حديثك معه ، فمن الذكاء تغيير الطريقه التي (اعتدت) الحوار بها وتقودك (دائمًا) إلى المعارك ، فكما ذكرت - بأمانة - فإن الخلافات تبدأ صغيرة وتنتهي كبيرة ، لأن كلَّ واحد منكما يتعامل مع المشكلة على أنها مسألة حياة أو موت ، وأنها تهديد شخصي وعدوان على كرامته ، لذا تستمران في التصعيد بدلاً من التهدئة واحتواء الموقف بلين ولطف ، وبالمناسبة فاللين واللطف هما سلاح الأقوياء والأذكياء ، واللسان الحلو هو سلاح الزوجة الذكية فلا تنسي ذلك أبدًا ..

وقد احترمت كثيرًا سردك بأمانة لضيقك من والدك ومعاناتك منه، وباعترافاتك بأنك تحاولين من دون وعي الانتقام لنفسك لما فعله

والدك بصبِّ غضبك منه على زوجك، فهذا جزء كبير من واقع مشاكلك مع زوجك، وأضيف إليه جزءًا آخر أنك تقومين بحرب وقائية معه، أي تتسلطين عليه وتعاندينه حتى تمنعيه أن يكون صورة من والدك، وحتى لا ينتهي بك الأمر أن تكوني صورة من والدتك..

لذا اسمحي لي أن أهمس لك بكل احترام لألمك قائلة: اهدئي وأغلقي صفحات الماضي التعيسة، بعد أن تقومي بتنظيف جروحك وتطهيرها وإغلاقها، ورددي لنفسك بهدوء: على الرغم مما حدث مع أسرتي فأنا قادرة بمشيئة الرحمن على إنجاح زواجي، بل ويمكنني التعلم من هذه الدروس أهمية أن يكون البيت (واحة) للاستجمام وليس ساحة للحروب، حتى لا أعيش في تعاسة مستمرة، وكيلا يتجرع أولادي من كأس التعاسة الذي شربت منه منذ صغري..

بإمكانك تحقيق أكبر قدر من أحلامك في الزواج، أما إذا ما (اخترت) التخلي عن العصبية والعناد وسلاطة اللسان (وإجبار) زوجك على تبني آرائك في الحياة وفي العمل، ستتغير حياتك بطريقة تسعدك، وسيدفعه ذلك بمضي الوقت إلى (اختيار) تبني بعض آرائك والكف عن انتقادك، ويبدو أنه يفعل ذلك بطريقة (دفاعية) أمام هجومك عليه..

وتذكري دائمًا أننا نفعل بإرادتنا أضعاف ما يمكن أن نفعله ونحن (أسرى) للشعور بالضغط والإجبار..

لا تتعاملي مع مشاكلك في الزواج على أنها ابتلاء ، فهذا التفكير غير حقيقي وقد يشعرك بسوء الحظ أو ما شابه ذلك، وصدقيني فالسعادة لا تأتي بالمال وحده ، فكم من الأثرياء ويشعرون بالتعاسة ، وثقي أن مفتاح السعادة (الوحيد) يكمن في (الرضا) بما لدينا بالفعل (والاستمتاع) به والعمل على زيادته تدريجيًّا ودون تعجل ..

امسحي دموعك و(ازرعي) مكانها الابتسامات واحتضني أولادك، وافرحي بهم واعتني بنفسك في المظهر والصحة النفسية والجسدية ، واجعلي من بيتك عنوانًا للفرح والإشراق وافتحي صفحة جديدة مع زوجك بلا معارك ، وتخلصي من رواسب الماضي وسامحي والدك فكما ذكرت فهو (مريض) بالبخل ، وليس على المريض حرج ، وتذكري الآية الكريمة ﴿ **والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين** ﴾ وقومي بالدعاء له بالرحمة وبالمغفرة وستفوزين بأجر المحسنين بمشيئة الرحمن ..

وتوقفي عن التفكير في عيوب زوجك ، حتى لا تؤذي نفسك ، وفتشي عن الأسباب التي دعتك للزواج منه ، واسعدي بمباهج الزواج بأولادك ، وبأنه تركك تعملين - رغم اعتراضه - وانعمي بعملك وبكل تفاصيل حياتك ، ولا تحاسبي زوجك على ما يلقي بكلمة ثقيلة ليوقف سخطك عليه أو عصيانك ..

أما عن قولك إنه يغار عليك فاسعدي به ، وعن غيرته منك فاستعيذي بالله من الشيطان الرجيم الذي يسعد كثيرًا بالوقيعة بين الزوجين ولا تسمحي له بذلك ، وعندما تهدأ الأمور بينك وبين زوجك ، ستتمكنان من التخطيط لمستقبل رائع تسعدان فيه بحياة زوجية سعيدة ، ويشب أولادك في بيت سعيد ، وبهذا فقط تنتصرين على تعاسة الماضي بعدم السماح لها بالسيطرة على حاضرك ومستقبلك أنت وأولادك .. وفقك الله .

## لا أحترم زوجي !!

أود استشارتكم في زوجة أدمن زوجها على مواقع الشات والتحدث إلى الفتيات على الإنترنت ، وقد أعيتني الحيلة في رده عن هذا الطريق ، علمًا أنه يدرس في الجامعة وقد تأخرت نتائجه بسبب ذلك . وهو لا يبحث عن شغل ويضيِّع الوقت في هذه المواقع دون اعتبار لأي شيء ، رغم أنه يصلي ويعد من أبناء الصحوة الإسلامية . وهو مستمر على هذه الحالة منذ سنوات. لم تفلح معه كل الوسائل . علمًا أننا لم ننجب أبناء ، ونصحنا الأطباء بالتلقيح الصناعي ، لكنني خائفة من إنجاب أطفال وهو على هذه السيرة . فكيف لي أن أربيِّ أبنائي مع زوج مراهق . وقد أصبحت نافرة منه ومن تصرفاته وقلَّ احترامي له منذ تغير سلوكه . علمًا بأنني أعيش في الغربة وفي بلد أوروبي ، ولا أستطيع التحدث في هذه المواضيع إلى أحد ، وقد بلغت سن 37 وأجد نفسي في مفترق الطرق . أُطلق ؟ فماذا سأجني وعمري قد مر ؟ أبقى معه فكيف سأحترمه وأثق به بعد الآن ؟! أرشدوني جزاكم الله خيرًا .

* * *

أعانك الله على مواجهة مشكلتك مع زوجك وأقول لك إن أمامك عدة اختيارات ولكل اختيار مكاسبه وأضراره أيضًا .

وقد علَّمتنا الحياة أنه لا يوجد اختيار بلا آثار جانبية ، فكل الاختيارات مثل الأدوية التي نتناولها للعلاج من مرض ما ، فهي تُشفي المرض ولكنها تترك بعض الآثار الجانبية .

ومن الذكاء أن نركز أو نختار جيدًا بعد رؤية كل الجوانب وبعد الاختيار ونفرح بما حصلنا عليه ، ونشكر الله عليه ونتجاهل بكامل وعينا الجوانب السلبية حتى لا تفسد علينا استمتاعنا بما حصلنا عليه بالفعل .

ونبدأ باختيار الطلاق : إذا حصلت عليه فقد تربحين الخلاص من هذا الزواج ، الذي قلَّ احترامك له ولكن قد تعيشين دون زواج أو قد تتزوجين من رجل مطلق أو أرمل ولديه أولاد ، وتقومين بتربية أبناء غيرك ، فهل أنت على استعداد لمواجهة احتمالات الحياة ما بعد الطلاق؟ وهل أنت على استعداد لتحمل فاتورة الطلاق النفسية والاجتماعية ؟!

لا أحد يستطيع الإجابة عن هذه الأسئلة غيرك ، وأرجو أن تجلسي مع نفسك بهدوء وتجيبين عن هذه الأسئلة بعيدًا عن أي إحساس بالغضب من زوجك ، فالغضب أسوأ مستشار للإنسان .

ثم نتحدث عن الاختيار الآخر ، وهو الاستمرار في هذا الزواج مع التعامل بصورة أفضل مع مشكلة زوجك ، عن طريق محاولة ملء

فراغه سواء كان عاطفيًّا أو حسيًّا ، وتشجيعه بصورة غير مباشرة ودون إلحاح أو إلقاء الخطب ؛ لأنها تأتي بنتائج عكسية على الاستفادة من وقته ، والتوقف في الوقت نفسه عن شحن نفسك ضد زوجك والنفور منه بسبب هذه التصرفات التي لا نوافق عليها ولكنها بالتأكيد أقل من الخيانة الفعلية ، ولابد أن تعرفي سبب تغيره وأن تتمتعي بالصبر الجميل حتى تتمكني من احتوائه عاطفيًّا وحسيًّا وتخليصه من هذه النزوات .

ولابد إن اخترت هذا الاختيار أن تتعاملي معه بنعومة ولطف ، وأن تتوقفي تمامًا عن إصدار الأوامر له بترك ما يفعله وأن تهتمي بتحسين علاقاتك، وأن تهتمي بنفسك بالمظهر وتتعاملي معه بأنوثة ، وتسدي كل الأبواب التي قد تدفعه إلى التعامل إلى الحديث مع الفتيات وأرحب بلجوئك إلى الإنجاب فالأمومة نعمة ، لماذا تحرمين نفسك منها ، وحتى - لا قدر الله - إذا نقصت سعادتك من الزواج فلماذا تحرمين نفسك من السعادة بالأمومة ؟

وأقول لك ما لا يُدرك كله لا يُترك كله ، قولي لنفسك : زوجي ليس أسوأ الأزواج ، وهو يمر بأزمة منتصف العمر ، وسأساعده على تجاوز هذه المحنة بأقل قدر ممكن من الخسائر ، ولن أتعامل مع الموقف أبدًا بتأزم حتى لا أهزم نفسي ، وفقك الله وأعانك .

## ♦ أنا حادة وأصرخ !! ♦

أنا عندي مشكلة .. فلديَّ مشاكل في الشغل وفي البيت .. وأشعر أني أكلف نفسي فوق طاقتها .. وبالتالي يرجع ذلك على أطفالي ، وأنا عندي طفل وطفلة دائمًا أعامل ابنتي أكثر بكثير من القسوة والشدة ، في حين أنني أعرف أنها طفلة عمرها ثلاث سنوات ، والمفترض أن يكون أسلوبي معها مختلفًا . أقول «يمكن» لما أكون مرتاحة نفسيًّا ممكن أتعامل معها بشكل أفضل ..

لكن بما أني في أكثر الأوقات أكون في حالة عصبية غير جيدة ، فأحس أني أقسو عليها .. وأحس أني منطوية بعض الشيء اجتماعيًّا ..

علاقتي مع زوجي غير جيدة بحكم أننا غير مقيمين مع بعض بسبب (ان احنا قاعدين نبني ... وما في علاقة بالمرة) .. علاقتي مع البيت نفس الشيء وأحاول أن أتكلم مع أحد وما عندي أحد قريب أتكلم معه عن مشاكلي النفسية . فأحس «روحي» دائمًا مضغوطة ومزاجي دائمًا غير جيد ، وأميل أحيانًا إلى الحدة في نقاشي وأصرخ مع أنني في شغلي هادئة .. وبتاتًا لا أحد يعرف أنني عندي مشاكل وأنني متوترة ، ولكن دائمًا أضغط على نفسي كثيرًا .. أحتاج ردًّا . شكرًا .

❋ ❋ ❋

أختي الكريمة قرأت رسالتك بعقلي وقلبي معًا ، وتألمت لمعاناتك ، ودعوت لك باجتيازها سريعًا عن طريق عدة خطوات ..

وسأبدأ بضرورة التأكد من أن كلاً من الحدة والعصبية يزيدان من مشاكلك ، ولا يساهمان في حلها بأي حال من الأحوال ..

وأصارحك بأنك بهذه التصرفات تُحرضين مَنْ حولك على إساءة التعامل معك ، مما يزيد من غضبك وإحساسك بالضغوط ، وبالتالي تتعاملين بصورة أكثر حدة وتدخلين في دائرة مؤلمة من الاستنزاف النفسي والجسدي أيضًا ، فالجسد يدفع جزءًا ملحوظًا من فاتورة الإنهاك النفسي ، فتنبهي لذلك حتى لا تؤذي نفسك . حماك الله وعافاك من كل أذى ..

وأتمنى أن تقسمي مشاكلك سواء في العمل أو في البيت وتواجهينها كلاً على حدة ، ولا تفتحي الجبهات للمواجهة كلها في وقت واحد ، حتى لا تجهدي وتضيع منك الفرص التي تستحقينها في الفوز بأفضل حلول ممكنة ..

ولنبدأ بالعمل، مع أنك لم تذكري ما الذي يضايقك؟ .. هل طبيعة العمل؟ أم العلاقات مع الزملاء ؟ أم طول الوقت الذي تقضينه فيه ؟

فإذا كانت الأولى؛ فإن لم يمكنك تغييره فقومي بتغيير نظرتك إليه ، ولا تتعاملي معه على أنه عبء ، بل على أنه فرصة لاكتساب بعض الخبرات سواء العملية أو الاجتماعية ، فضلاً عن المكاسب المادية بالطبع ..

وإن كانت المشكلة تكمن في العلاقات مع الزملاء فقومي بتحسينها تدريجيًا ، ولا تفترضي أن يقوموا بمعاملتك مثل صديقتك المقربة ، وقومي بإرخاء عضلات وجهك وعضلات الكتفين دائمًا ، واجلسي وأنت معتدلة الظهر وضعي قدميْك بارتخاء على الأرض ، وستشعرين بتحسن رائع .. حافظي عليه وزيديه ..

أما إذا كانت شكواك من العمل لطول الوقت الذي تقضينه فيه ، فحاولي إغماض عينيك عدة مرات خلال اليوم ، مع التنفس بهدوء من خلال الأنف ، مع إغلاق الفم وتكرار ذلك عدة ثوان ، مما سيجدد لك طاقاتك ، ويمكنك تناول عصير فواكه طبيعي أثناء الاستراحة بدلاً من الشاي والقهوة ، وسيقلل ذلك من شعورك بالإجهاد بصورة هائلة ..

ثم قومي بالتمرين التالي بعد عودتك للمنزل ولو لبضع دقائق فقط وستشعرين بالتحسن .. استرخي على فراشك ، وضعي وسادة تحت ركبتيك ، وأغمضي عينيك بلطف ، وتنفسي بهدوء واشغلي مخك بأي شيء تحبينه ؛ مثل ترديد دعاء أو تذكر مكان تحبين زيارته .

ثم انهضي بلطف واجلسي وأنت مغمضة العينين ، ودلكي يديْك ببعضهما بعضًا بنعومة ، وامسحي بهما وجهك ، وقومي بعمل مساج دائري بلطف وافتحي عينيك بهدوء ، وغادري فراشك ببطء وابتسمي للحياة ، فالعمر مهما طال قصير ، ولا داعي لإضاعة أي لحظات منه في التفكير فيما يضايقنا ..

وتعلمي بدلاً من القول إن لديَّ مشاكل أن تقولي سأقوم بحلها بخطوات عملية ، وأن تسعدي ببدء الخطوات في الحل، ولا تنتظري حتى تحصلي على الحل المثالي، واقبلي بما لا يمكن تغييره ولا تطلبي الحد الأقصى حتى لا تتعذبي وحدك .

واحرصي على تحسين علاقتك بزوجك ، وابدئي صفحة جديدة معه ، واهتمي بشئونه وكلميه بلطف ونعومة وأنوثة ، ولا تجعلي ابتعادكما عن بعضكما يتسبب في حدوث جفاء بينكما لاعتيادكما على هذا البعد ..

وإذا كان لا يمكنكما إقامة العلاقة الزوجية الحميمة بسبب هذا البعد ؛ فتذكري أن هذا الابتعاد سيكون مؤقتًا بمشيئة الله ، ولا تتعاملي مع هذا الحرمان المؤقت على أنه كارثة ، بل لعله يكون فرصة في تجديد الاشتياق إلى بعضكما بعضًا .

واحرصي في الوقت نفسه على زيادة القرب العاطفي والنفسي مع زوجك ، وأكثري من الحديث معه عبر الهاتف ، وأرسلي له رسائل عبر الجوال ، وتعاملي معه كما تتعاملين مع صديقتك المقربة ، فتسامحي مع عيوبه مقابل الاستمتاع بمزاياه ، وأظهري احترامك له حتى أثناء الاختلافات ، ولا تنتقديه أبدًا ، وإذا لم يعجبك رأي له فلا تصارحيه بذلك أبدًا ، بل اصمتي ثم قولي له : كلامك جيد ولكن ما رأيك لو نظرت للأمر من صورة مختلفة ، واعرضي وجهة نظرك بصورة مكثفة للغاية دون أي إلحاح، حتى لا تحصدي النتائج العكسية ..

وبالنسبة لانطوائك بعض الشيء ، فأذكرك بأن الوسط مطلوب ، فلا انطواء ولا انفتاح غير محسوب ، وقلِّلي من توقعاتك من الآخرين ، وابتسمي للحياة دائمًا وعيشي اللحظة واستمتعي بها بصورة مشروعة بالطبع ، وافرحي بما لديك بالفعل حتى تهدئي نفسيًّا وتكوني مؤهلة للفرح بما هو أفضل عندما يحين وقته ، ولا تؤجلي الاستمتاع بما لديك حتى تتحسن ظروفك واصنعي أنت الظروف الأفضل ، بالتفاؤل والإشراق الداخلي وبالرضا بما لديك ، مما يمنحك الفرصة لزيادته وحتى لا تستنزفي طاقاتك بالاستغراق في التفكير عما ينقصك وهو أقصر الطرق للتعاسة ، حماك الله منها وأسعدك أنت وأسرتك ..

تحرري من الضغوط التي تحملينها واطرحيها أرضًا وتجاوزيها وقولي لنفسك دائمًا : كيف أجعل يومي أفضل في ضوء ظروفي الحالية ، وليس في ضوء ما أنتظره أو أتمناه ، واعلمي أن كلَّ يوم هو ثروة هائلة لا تسمحي بضياعها أبدًا ..

أما عن قسوتك مع طفلتك فلا تنتظري تحسن الظروف ، حتى تعامليها كما ينبغي ، واصنعي أنت هذه الظروف ، وعامليها برفق ، وسترضين عن نفسك كثيرًا مما يسعدك .

وأتمنى أن تتوقفي عن القسوة فورًا ، لأنها ستتسبب في خسائر هائلة لك ولها لا قدر الله ، حيث ستحرمين نفسك من الاستمتاع بأمومتك ، ومن المرحلة الجميلة التي تمر بها طفلتك ، ومن الفوز بصداقة رائعة

معها ، ستمكنك من التغلب على الكثير من المشاكل المتوقعة في التربية بأقل قدر ممكن من الجهد ، كما ستحرمين ابنتك من الاستمتاع بحنانك ومن العيش في طفولة سويَّة ترشحها لحياة ناجحة سعيدة ، وإنني على ثقة أنك ستبذلين قصارى جهدك لمنحها لها ، لترضي عن نفسك ولتفوزي برضا الرحمن عنك أيضًا ..

وأصارحك بأنه لا يوجد في الكون ما هو أكثر سعادة لقلب الأم من رؤية أبنائها وهم ناجحون وسعداء ، فلا تبخلي على نفسك بهذه السعادة ..

توقفي عن الضغط على نفسك ، وقولي : لديَّ بعض المشاكل ، لكنني أمتلك القدرة على مواجهتها ، بل والخروج منها بالخبرات والنضج أيضًا .. وتوقفي تمامًا عن ترديد الكلمات السلبية لنفسك واطرديها أولاً بأول ، واسترخي نفسيًّا وذهنيًّا وجسديًّا ، وارفضي الصراخ واستبدليه بالهدوء ، وستربحين كثيرًا ، وارحمي نفسك ولا تستسلمي للإحساس بالضغط ، وقومي بتجزئة مشاكلك حتى تتمكني من الانتصار عليها .

وأثق تمامًا من أنك ستتمكنين من ذلك ، واعلمي أن التغيير يستغرق وقتًا فلا تتعجلي النتائج ، واحتفلي بأي تحسن ، ولو كان ضئيلاً للغاية ، وكافئي نفسك معنويًّا مثل ترديد : أنا أفضل مما اعتقدت بكثير ، وماديًّا بإهداء نفسك أي شيء تحبينه ، وهوِّني على

نفسك ، ولا تأخذي الأمور بجدية بالغة ، وتعلّمي إسعاد نفسك ، واللعب مع طفليك لبث البهجة في حياتك ولإسعادهما أيضًا ..

ولا تنسيْ الاهتمام بجمالك وبرشاقتك وممارسة الرياضة ، ولو لمدة 10 دقائق يوميًّا وستشعرين بالانتعاش ، مما سيجدد طاقاتك ، ويجعلك تتعاملين مع الضغوط بصورة مفيدة ، أدعو لك بها ، فسارعي بتنفيذ ما طرحته عليك من حلول .. وفَّقك الله .

## ♦ عصبي ويشتمني !! ♦

**ماذا تفعل المرأة إذا كان زوجها عصبيًّا أو يعد بأشياء ولا ينفذها ، وعندما يقع خلاف يشتمها بكلام جارح ولا تستطيع شيئًا لأنها في الغربة ؟**

❊ ❊ ❊

أختي العزيزة . أقدر معاناتك في الغربة وأدعو لك بزواج ناجح يرطب من جفاف المشاعر في الغربة ، ويمنحك شعورًا جميلاً أنت في حاجة إليه فلا تبخلي على نفسك بهذا الشعور ، فأكاد أسمعك تقولين ولكن هذا الأمر ليس بيدي ، فزوجي عصبي ويسبني . فأقول لك ولماذا تقبلين الاكتفاء برد الفعل ، ولماذا لا تمسكين أنت بريموت كنترول لإدارة حياتك مع زوجك ، ولتصنعي منها أفضل ما يمكن ؟!

أؤكد لك بناءً على خبرتي الواقعية أنه بإمكانك بإذن الله إنجاح زواجك والفوز بالسعادة ، بشرط تغيير رد فعلك مع زوجك أثناء عصبيته ، فعندما تلمحين بوادر العصبية في صوته أو في وجهه ؛ لا تسترسلي في الحديث ؛ وقومي بتأجيل المناقشة بصورة لطيفة

ولا تحتدي عليه ولا تعامليه بعدوانية، ولا تنظري إلى وجهه وهو غاضب ، حتى لا تنتقل إليك عدوى العصبية .

وإذا قام بشتمك لا تردي عليه السباب حتى لا يرد بما هو أسوأ ، وقبل ذلك كله أذكرك بأنك قد عرفت ، بحكم العشرة الأمور التي تثير عصبية زوجك ، ومن الذكاء تجنب هذه الأمور فهذا أفضل وأقل كلفة نفسية وعصبية من إثارة هذه الأمور ثم محاولة التصدي لها والتألم من عصبيته .

وفي كل الأحوال احرصي على إظهار احترامك لزوجك ولا تسيئي له ؛ لا بالقول ولا بالفعل ، وراقبي تعبيرات وجهك حتى لا يظهر التبرم أو عدم الاحترام .

أما عن قولك إنك لا تستطيعين شيئًا إزاء عصبية زوجك ، لأنك في الغربة فاسمحي لي أن أقول لك : وماذا كنت ستفعلين إذا كنت في الوطن ؟

إن هناك ملايين من الزوجات المقيمات في أوطانهن ويشكين من عصبية الأزواج . ثقي أنك وحدك مَنْ تستطيع احتواء عصبية زوجك بالرفق وبالنعومة وبالأنوثة وبحسن التعامل ، ولن يفيدك أحد من الأهل أو من الأصدقاء في التغلب على هذه العصبية . فلابد أن تساعدي نفسك ، أما عن الأشياء التي يعد بها زوجك ولا ينفذها ، فلابد من معرفة أسباب عدم تنفيذها ، فهل وعد بها مثلاً تحت ضغط

أو إلحاح وهـو غير مقـتنع ، أم أنه بالفعـل لا يستطيع تنفيذها ، أم أنـه لا يريد تنفيذها لأنه غاضب منك لأشياء أخرى .

صدقيني ، أشعر بألمك وبمعاناتك ، لذا أطالبك بمساعدة نفسك ، فالحياة مهما طالت قصيرة ، وليس من الحكمة تقصيرها بالاستسلام في التفكير فيما يؤلمنا ، والأفضل تحسين حياتنا ما استطعنا إلى ذلك سبيلاً . والاحتفال بأي تقدم في هذا المجال ولو كان بسيطًا للغاية ، فلا تـبخلي على نفسك بذلك ، وقومي بممارسة الرياضة البدنية لإفـراغ شـحنات التوتر أولاً بأول ، واشغلي أوقات فراغك بما يفيـدك ويُمتِّعـك بالمتعـة المشروعة .

وحاولي الانضمام إلى أنشطة تطوعية في الجاليات العربية في غربتك، وأقيمي صداقات ، ولا تجعلي زوجك محورًا لحياتك ، حتـى لا تـؤذي نفسك وتحرضيه على التعامل معك بصورة لا تحبينها وابـدئي صـفحة جديدة مع زوجك ، ملؤها الرغبة في تحسين الزواج وافرحي بمزاياه ، وإن قلَّت مما يمنحك القدرة على التعامل الـذكي والمـرن مـع عيوبـه . وتذكري أنه لا يوجد إنسان بلا عيوب ، وأن العصبية ستتراجع بشدة. وبصورة لا يمكن أن تتخيليها عنـدما تتـوقفين عـن الـرد عليـه أثنـاء عصبيته ، ولا تعتبري ذلـك أبـدًا نوعًـا مـن التنـازل أو انتقاصًـا مـن كرامتك بل هو قمة الذكاء وصون النفس عن دخول معارك تـستنزف الطاقات، وتسرق منا العمـر في صراعـات لا داعـي لهـا . وفَّقـك الله وأسعدك .

## ◆ ما الأسباب المؤدية للطلاق ؟ ◆

تتنوع أسباب الطلاق بتنوع البشر أنفسهم وبتنوع حالات الطلاق، فقد تكون مثلاً أسبابًا اقتصادية ، وقد تكون لتشبث كل طرف برأيه ونوعًا من العناد ، وقد يكون بسبب تدخل الأهل وتحريضهم هم وأصدقاء للزوج والزوجة ، وقد يكون لتراكم المشاكل وعدم محاولة التوصل لحلول عملية لتلك المشاكل المتراكمة واختزان كل طرف للمشاعر السلبية تجاه الطرف الآخر ، كما قد يحدث الطلاق نتيجة لعدم نضج الطرفين وعدم إدراكهما بأن المشاكل شيء طبيعي في الحياة الزوجية حيث يجب البحث عن حل لها ، بدلاً من أن يقتصر تعاملنا معها على التألم منها ، هذا فضلاً عن عدم رغبة الطرفين في تقديم المرونة (التنازلات) لاستيعاب الطرف الآخر ، فلا يمكن أن يسعى طرف واحد لاستيعاب الطرف الآخر فذلك سيكون جهدًا ضائعًا لا طائل من ورائه ، لأن الرغبة في العيش والمرونة يجب أن تكون متبادلة.

أما السبب الأبرز في عالمنا العربي فهو عدم وعي الطرفين بأهمية الزواج، فالعديدون يتصرفون مع الزواج على أنه مصدر للسعادة

والمتعة فقط ، وليس على أنه يشتمل على العديد من المسئوليات التي نتحملها ونلتزم بها ، لذا فإنه يسعى لأخذ حقوقه كاملة ولا يمنح الآخر حقوقه، فكل طرف يحاول أن يأخذ أقصى ما يمكنه على أن يعطي أقل ما يمكن ، ويتعاملون معه بصفته « صفقة رابحة » ، وهو الأمر غير الناضج ، لأننا مثلاً إذا اشترينا أي شيء فإننا ندفع ثمنه ، لذا فإنهم يبدون كمن يريد شراء شيء دون دفع ثمنه.

هذا بالإضافة إلى أنه في كثير من الأحيان يتغاضى أحد الطرفين أو كلاهما عن عيوب الطرف الآخر بإرادته رغبة في إتمام الزواج، أما الإحساس بمباهج الزواج للشاب الذي يكون مندفعًا للزواج أو للتخلص من لقب العنوسة أو من ضغط الأهل ، ليخدعوا أنفسهم بأن الطرف الآخر سيتغير بعد الزواج، فمثلاً أخبرتني سيدة بأن زوجها كان يخونها أثناء فترة الخطوبة، لكنها قالت لنفسها بأن « الله سيهديه » بعد الزواج ، وهنا يبرز غياب دور الأهل في نصح أبنائهم إلا إذا كانوا متشددين ، ويحاولون إجباره على الزواج من فتاة بعينها ، لذا فإن سوء الاختيار يكون عاملاً مشتركًا في فشل العديد من الزيجات .

كما أن حداثة السن قد يكون سببًا لفشل الزواج ، بالنسبة للزوج الذي يكون مندفعًا ويريد الزواج ، أما الفتاة فتأخر الزواج هو الذي يدفعها للزواج الفاشل لأنها تكون متعجلة للزواج بأي شكل .

ولا شك أن تراجع دور الأم داخل البيوت سبب آخر، فالأم سابقًا كانت تقوم بإعداد ابنتها وتنشئتها بشكل جيد، لكي تكون زوجة وتفهمها واجباتها ومسئولياتها، ولا تقتصر على التأكيد على حقوقها فقط، ومع الأسف الشديد ففي السنوات الأخيرة، ومع تزايد «الصراخ» عن حقوق المرأة تزايد الحديث عن حقوق الزوجة فقط مع تجاهل واجباتها، وهو ما أدى إلى تشويه العلاقات الإنسانية بصورة عامة والزوجية بصورة خاصة، فالعديد من الأمهات يعددن بناتهن لـ «معركة حربية»، فتقول لها انتزعي كذا ولا تدعي أهله يفعلون كذا، فيكون هناك «شحن نفسي»، ويحرضن البنات على اتباع مبدأ إعلاني شهير وهو «لماذا تدفع أكثر طالما يمكنك أن تدفع أقل» وهذا المبدأ خاطئ جدًّا في العلاقات الإنسانية، فهو يفسر وكأنه لماذا يجب أن تتصرف بشكل جيد ولطيف مادام كان بوسعك ألا تفعل، ولماذا أعطي ما أمكنني التملص من العطاء، حتى أنني كنت أوصي بنتًا قبل زواجها على معاملة زوجها بشكل حسن وبتدليله وبالكلام اللطيف معه، فاندهشت وأخبرتني أن صديقاتها حذرنها من ذلك، حتى لا «تعوِّده على ذلك»، كما تظهر نار الندية ونصائح الصديقات الخاطئة، لذا فيمكن القول إن هناك أجيالاً كاملة حاليًا لم يتم تنشئتها بالطريقة الصحيحة لكي يتحملوا مسئوليات الزواج ..

وأرفض الحديث حول أن الفقر يشكل السبب الرئيسي للطلاق، ولعل في الحادثة التي قتل فيها صائغ زوجته دليل على ذلك، فهو

لم يقتلها لأنهم فقراء ، والقتل بالتأكيد أشد من الطلاق ، بل فعل ذلك لأنها دائمًا ما كانت تهينه وتهمله ، بل إنها ضربته في اليوم الذي قتلها فيه ، وحاولت منعه من الذهاب إلى أخيه ، ويرجع ذلك إلى أن الرجال «ريحوا دماغهم» أكثر مما ينبغي .

وعلى الرغم من الدراسات التي تشير إلى أن الفيديو كليب من أسباب الطلاق ، إلا أني أرى أن هذا غير صحيح ، فلماذا لا تطبق المرأة الحديث الشريف (إذا نظر إليها سرَّته) فيمتنع عن رؤية ما يسيء في الفضائيات لأن زوجته تكون جميلة وبين يديه ، كما أن وجود المودة والرحمة وعلاقة نفسية جيدة بين الزوجين، لا يدفعه لتطليقها لمجرد أن هناك نساء أشد منها جمالاً ، فضلاً عن أن اختيار المرأة لرجل يشاهد بمثل تلك الفجاجة الكليبات الخارجة يدل على سوء اختيار لشريك العمر ، لأنه بذلك يفتقر إلى أبسط الأخلاقيات وأدنى صفات الرجل المتدين .

## ◆ ماذا حدث ؟! ◆

أنا امرأة متزوجة منذ أربعة أعوام ، ولديَّ طفل ، تزوجت عن اقتناع وزوجي رجل طيب ورائع ، ويحبني كثيرًا ، لا أعرف ما الذي جرى لي في الآونة الأخيرة، كل ما كان زوجي في البيت أتعصب وأثور لأتفه الأسباب ، حتى أني أستغرب من "«نرفزتي» الزائدة ولا ألبي له طلباته بسرعة ، وإن فعلت فمن فوق نفسي .

عندما يغيب أقول في نفسي عند عودته سأكون هادئة وأسمعه الكلام الجميل وأدلله ، ولكن كله كلام ، وأعود لسابق عهدي ، وهو لم يتغير عليَّ ولا يزال رائعًا ، ولو أنه يلمح أنني لم أعد مثل الأول ، وهو ستغير إن ظللت على حالي ، فحياتي مستقرة ولا ينقصني شيء .. فما الذي جرى ؟!

وشكرًا لسعة صدرك .

* * *

أختي الكريمة ؛ أدعو لك بالسعادة وكل خير في الدين والدنيا ، وقد احترمت كثيرًا صراحتك وأمانتك في عرض مشكلتك، وأتمنى أن تساعدي نفسك على التخلص من هذه العصبية، فلا يكفي أن ترغبي

في التخلص منها ، وأذكرك بأن العصبية مصدر خسائر فادحة في الدين والدنيا ، كما أنها تهدد لا قدر الله صحتك النفسية والجسدية ، وتعجل بظهور التجاعيد إلى وجهك وتخصم كثيرًا من جمالك ومن رصيدك لدى زوجك فتذكري ذلك، ولا تحرضيه على الضيق منك أو مبادلتك العصبية بما هو أشد .

وابحثي عن أسباب العصبية ، فربما تكثرين من تناول القهوة مثلاً والشاي أو لا تحصلين على قدر كافٍ من الراحة والنوم خلال اليوم ، أو تشعرين بأي إجهاد لأي أسباب ، فاستبعدي هذه الأسباب ، وأكثري من الاسترخاء خلال اليوم ، وأخذ الحمام الدافئ وتناول المشروبات الطبيعية المهدئة مثل الينسون والتليو والحليب المضاف إليه العسل ، واحرصي دائمًا على إرخاء ملامح وجهك وعلى إراحة كتفيك وإغماض عينيك من آن لآخر ولو أنت جالسة ، فإن ذلك سيمنحك قدرًا جيدًا من الاسترخاء ، وقولي لنفسك دائمًا زوجي يحبني ، وسأحرضه على المزيد من التعامل المحب ، ولن أحرضه أبدًا على الابتعاد عني أو البحث عن سعادته بعيدًا عني إذا ما استسلمت للعصبية ، وعندما تشعرين ببوادر العصبية تنفسي بهدوء وامتنعي عن الكلام ولا تسترسلي فيها ، فالعصبية كالرمال الناعمة المتحركة كلما أوغلنا فيها ، زادت صعوبة انتشال أنفسنا منها ، وأهمس لك بكل ود واحترام ، أتمنى ألا يحرضك تحمل زوجك لعصبيتك على التمادي فيها، حتى لا تُفاجئي بما يضايقك ، وهو ما أدعوك إلى تجنبه بكل

قواك، ووازني بين أدوارك في الحياة كأم وزوجة ، والأهم من ذلك كله اقتنعي بأن العصبية تضرك أبلغ الضرر ، وصلي ركعتي الحاجة ، واطلبي فيها من الله سبحانه وتعالى أن يرزقك هدوء النفس ، وأن يحميك تمامًا من العصبية ، وجاهدي نفسك ، واعلمي أن ذلك الأمر سيحتاج إلى بعض الجهد ، فابذليه برضا وسماحة نفس ، وثقي أنك ستربحين الكثير والكثير ، وأن هذا الجهد هو مهر أو ثمن ضئيل للغاية للسعادة التي تستحقينها والتي أدعو لكِ بالفوز بها فلا تبخلي بها على نفسك . وفقك الله .

## ◆ نفـور الزوج !! ◆

**سؤالي هو : هل يؤثر وجود الزوج سلبًا مع زوجتـه أثنـاء وضـعها مولودها وخاصة الأول ؟**

**سمعت أن ذلك قد ينفر الزوج من زوجته أو بمعنى أدق «يقـرف» منها وينفر من علاقته معها .**

**هذا ما عرفته من إحدى الصديقات التي تعاني من نفـور زوجهـا ، وتشعر أن وجوده معهـا أثنـاء ولادتهـا هـو السبب ، فـبمَ تنـصحيني وصديقتي ، جزاكم الله خيرًا ؟**

* * *

الأخت الفاضلة : أتمنى ألا تلجأ صديقتك إلى سؤال زوجهـا هـل يشعر بالإحساس (بالقرف) منها بسبب وجـوده معهـا أثنـاء وضـعها لمولودها ، حتى لا تحرضه على النفـور منهـا ، أو إلى إعـادة التفكـير في الأمر على أنه مصدر للنفور .

والحقيقة أنني تعجبت للغاية من هذا التفسير لابتعـاد الـزوج عـن زوجته فهو تفسير غير حقيقي ، ولا أساس له من الصحة .

وعلى الزوجة أن تعيد التفتيش عن أسباب ابتعاد زوجها عنها ، فربما تكون أهملت نفسها ومظهرها وجسدها بعد الولادة ، وربما لم تعد تهتم لا بالتزين ولا بالتودد إلى الزوج وتشاغلت عنه برعاية طفلها.

وعليها أن تبحث عن السبب دون سؤال زوجها ، وأن تحسن من تصرفاتها معه ، وأن تعود كما كانت وهي عروس في أول الزواج ، وأن تتعامل مع زوجها ومع نفسها شكلاً ومضمونًا وكأنها عروس جديدة وأن تعطي لنفسها بعض الوقت حتى تتحسن الأمور .

فإن لم تتحسن فيمكنها أن تسأل زوجها بصورة ذكية وغير مناسبة ودون إلحاح عما يمكن أن تفعله من أجل إسعاده ، مع ضرورة أن تتجاوب معه في أثناء اليوم في كافة التعاملات وليس في اللقاء الزوجي فقط ، وأن تذيب أية خلافات بينهم أولاً بأول ، وأن تشعره باحترامها وتقديرها له، وأن تتجنب تحويل أي اختلاف في الرأي إلى مشاجرات، فالاختلاف في الرأي يجب ألا يفسد للود أي قضية ، وأخيرًا أن هذا الاختلاف ليس مرضًا بل هو عرض لوجود بعض الخلل في العلاقة مع الزوجة ، فلابد أن تفتش عن أسباب هذا الخلل ، وألا تتوقف عند ما يبدو على السطح من النفور بل تغوص داخل زواجها وتفتش عن الأسباب ، وبإذن الله ستتمكن من حلها.

## ♦ لا أحبـه !! ♦

مشكلتي مع زوجي أنني تزوجت منذ سبع سنوات ونصف الـسنة تقريبًا، ولديَّ طفلان ، ومشكلتي طوال هذه الفترة أني لم أحب زوجـي منذ أن رأيته بعد الزواج كما هو متعارف عليـه . فرضـيت في البدايـة ، وقلت إن الحب يأتي متأخرًا، لكن طال الانتظار ولم يأت .

زوجي عصبي جدًّا ويغضب من أتفه الأسباب ، مما زاد من نفـوري منه ولا يقتنع بأي عذر أقوله ، مهما كنت صادقة في ذلك ، وهـذا لـيس مدحًا لكن ما عوَّدني عليه والداي حفظهما الله ، مما اضطرني لأبحث عما يطفئ غضبه بالكذب أحيانًا .

ويحب كثرة اللوم ، ويبحث عن الزلات ، ويرددها دائمًا ويكثر مـن توبيخي عند مرضهما ، وكأنني آتي بالفيروس وأضعه لهمـا عمدًا ، أنـا لا أنكر أن هذا من حرصه عليهما ، فهو مجهود يشكر عليه ، مع ذلك أنا لا أنكر أنه يحبني بجنون ، وهنا مشكلة أخرى ، فهو يحـاول أن يـضيّق عليَّ الخناق في أشياء كثيرة ، منها لا أذهـب للـسوق إلا معـه ، فكيـف أفاجئه بأفكار وإبداعات وليس معنى هذا أنني لم أفعل ، فعلت ، لكـن في نطاق ضيق ومحدود بعد مدٍّ وجزرٍ وأحيانًا يُبدي لي عدم اهتمامه، مع

أنها قد أعجبته ويستهزئ بي وعندما يعطيني نقودًا فإنه يسأل أولاً أين سأنفقها ، وهذا من حقه ، ولكن هو يريد مني أن أضعها في المحفظة كمنظر يستمر لفترة طويلة أريها كل من يعرفني حتى يقولوا إنه ينفق عليَّ باستمرار ولا تعرفي كم يكتئب وتضيق عليه الأرض بما رحبت عندما يراني أحد يعرفه معه ، فهو يتمنى إن لم يكن موجودًا في هذا المكان ونخرج بسرعة حتى لا يرى أحدًا آخر وهو لا يُقصر أبدًا فيما يحضره من متطلبات للمنزل غذائية طبعًا ، لكن منذ أن تزوجنا لم يرضَ بأن أضع لمساتي في المنزل مع أنني خريجة تربية فنية ، فهو يقول إنني أصاب بالضيق عندما أراك تفعلين ذلك حتى الأثاث لم يرضَ بأن أحضر نواقصه ، مع أنني أحرص على انتقاء أشياء جيدة ورخيصة ، ويعلل ذلك أننا إذا أحضرناها سوف يكسرها الأطفال ، أو أنها ستبلى بعد مدة طويلة أهذا يعقل ؟

كدت أصاب بالجنون وأنا أرى من تزوجن معي أو بعدي ، ممن هم في عمري تتصرف في بيتها وكأنها ملكة وكل شيء مجاب لها ، لكنني كنت أعزي نفسي بأن الدنيا أرزاق ، وأن هذا ما كتبه الله لي ، وستفرج بإذن الله ، فزوجي منغلق قليلاً وعلاقته بزملائه سطحية أتريدين أن تعرفي السبب ، لأنه يخشى أن يحدث له ما حدث لأحد زملائه . عندما تزوج قام بدعوة صديقه ولم يكن متزوجًا فحضرت أمه معه وبعدما كانت أمه قد أعجبت بزوجة صديقه فأخذت في مدحها أمامه ونقل

كلام والدته لزملائه وأحرج زميله ، فأصبح زوجي يدور على نفسه في دائرة مغلقة حتى لا يحدث له هذا الشيء حتى مع أقاربه ، أعرف أن هذا الشيء ناتج عن خوفه عليَّ وحبه لي ، لكنني لا أحبه ، ولم أستطع أن أحبه ، لا أعرف لماذا ، لهذا نقلت بعض الصفات التي لم تعجبني فيه؛ مع أني والله على ما أقول شهيد أحاول أن أبعد هذه الأفكار من رأسي ، كما أحاول التوافق معه ، وذكر محاسنه وأتعوَّذ من الشيطان إن طرأتْ لي هذه الأفكار ، فأنا أحب القراءة ، ولقد استشرت طبيبة في علاقتي به ، وبعدما عرفت عن ماضيه وعن طفولته ، وكيف أنه عاش يتيم الأب وأن أمه كانت قاسية عليهم لكي تخرجهم رجالاً يعتمدون على أنفسهم ، وقد أعجب بشخصية أمه ، وشدة صبرها وتحملها ، فتملكه هاجس أنه سيموت كأبيه وأنه سيترك لي أولادي الصغار ، وأرادني أن أكون صبورة وجلدة كأمه ، فأخذ يضغط عليَّ في أمور المعيشة ، حتى لا أفجع إذا علمت بوفاته ، وأكون قادرة على التحمل كأمه ، وهو لا يعلم أن أمه مع تقدمها في السن اتضحت عليها علامات الضغط الذي كانت تعانيه بشكل مزرٍ ، فهو يريد مني الآن ، أن أكون مثلها .. أهذا يعقل ؟!

حياتي معه سبع سنوات ، لكنها شبكة معقدة كأن لها دهرًا ، سامحيني يا سيدتي على كلامي المضطرب ، لكنها كلمات كانت تتزاحم في الخروج لأنها أخيرًا وجدت الفرصة كي تخرج من جوفي ، فأنا

حبستها سنوات لا أريد البوح بها لأي أحد غير مختص ، وهذا لم يحصل إلا الآن ، عندما أحسست أنني بدأت أتغير في سلوكي مع أطفالي الصغار . سيدتي هناك كلمات تريد أن تخرج وهي أن أقول إن زوجي مع عصبيته الزائدة إلا أنه حنون وسريعًا ما يندم ويعبر عن ذلك بطريقة فظة تزيد الطين بلة .

هناك الكثير من المشاكل بيني وزوجي لأسباب تافهة جدًّا ، مع ذلك لم أنظر لها ، وكنت أنا ومازلت أبادر لإرضائه فطبيعتي هادئة وأحب السلام ، ولهذا السبب كنت أتنازل عن أشياء كثيرة كي نعيش في سلام ونتآلف ، كما أنه يحب توجيه كلمات جارحة لي أمام أهله مع أنني لا أنتقص منهم شيئًا ، فهو يحب إذلالي ، ولا يراعي المكان والزمان حتى أن والدته وأخواته يقلن لي إنه لا يقصد ، ويحاولون التخفيف عني لكن هيهات هيهات فهو يزيدني نفورًا منه .

وكثيرًا ما ينتقدني في طريقة تنظيفي للبيت وطريقة طبخي ومعاملتي لأولادي، فهو يغير من اهتمامي بابنته، أما ابنه فيعتبر عنايتي به واجبًا! أليسوا أبناءه جميعًا . يقوم أحيانًا إذا كان غاضبًا سواء مني أو من ضغوط الحياة طبعًا بالصراخ عليَّ أولاً والإقلال من شأني وأنه تحمل الكثير وصبر لكن هذا لم يُجد معي وأني سبب المشاكل التي يقع فيها ثم يقلب ركنًا من البيت طبعًا خاصًا لكي يوجه لي الرسالة الدائمة وهي أنه قادر على تصريف شئون حياته دوني وأنني مجرد منظر كمالي في

المنزل، ويستطيع الاستغناء عني متى شاء ثم بعد فترة يقول لي ، لماذا رتبتِ المكان بهذه الطريقة . ألا تعرفين كيف ترتبين ، وعندما أقول له أنت مَنْ فعل هذا ينكر أحيانًا وأحيانًا يتذكر .

ويجب مقارنتي بمن حولي من النساء الكبيرات من نواحٍ كثيرة ، منها العناية بالبيت والطبخ مع أنهم يشهدون لي دائمًا بأنني وبرغم أنني أصغر منهم سنًّا إلا أنني أفضل منهم في الطبخ والترتيب والعناية بنفسي والأولاد حتى السفرة ينبهرون من طريقة إعدادي لها ، ومع هذا عند كل مناسبة نقيمها عامة أو خاصة لابد من المشاكل لا أعلم لماذا ؟

وحتى هذه اللحظة لا أعرف السبب ، لقد مللت المشاكل مللت من كثرة ما أمتص غضبه وإرضائه ، كل هذا وأنا لا أحبه ، أتعلم كل هذا ولم يفكر للحظة بإهدائي أشياء بمناسبة أو دون مناسبة حتى بعد النفاس كما هو عند أقاربي أقل واحدة تأخذ ساعة من الماس بخمسة آلاف جنيه ، أنا لا أريد ذلك أريد أقل أشياء تحببني فيه ، أشياء ولو رمزية وهو لا يكلف نفسه بالتفكير في ذلك ، وعندما ألمح له بذلك يكتفي بالسكوت وكأنه لا يعنيه، لم ولن أطلب منه أن يحضر لي هدية لأني لم أعد أطيقه ، أريد أن أطلب الطلاق منه ، فأنا لم أعد أحتمل ، فهو لا يمتلك ثقة في نفسه، مع أنني حاولت دعمه كثيرًا ، لكنه يفسر أي تصرف يصدر مني بشيء آخر ، لقد تعبت حتى بدأت الآن أهمل نفسي، لأني سأُنقد بأي حال ، سواء اهتممت أم لا ، لأنه يقول إن

**الخادمة هي التي تهتم بكل شيء وتفعل كل شيء ، وأنا لا شيء أتصدقين أنه لا يوجد عندي خادمة ، فأنا لا أحتاج إليها ، ولله الحمد أقوم بأعمالي بنفسي لكن لا أعلم لماذا يردد هـذا الكلام أهي طبيعة الرجال أن يرددوا كلام بعضهم حتى لو لم يكن عندهم خادمات ؟**

* * *

قرأت رسالتك أكثر من مرة وودت لو قابلتك شخصيًّا لأربِّت عليك وأقول لك : هوِّني على نفسك ، فما هكذا تُعاش الحياة ولا يوجد ما يستحق أن تحتفظي داخلك بكل هذا الغضب المتراكم من زوجك، والذي سمحت له بأن يقود نظرتك إليه والتي لا مفر من مواجهة نفسك - بأمانة تامة - واتخاذ قرار بإفراغ شحنات غضبك والنظر إليها بنظرة (مختلفة) ، لتحمي نفسك من الاستمرار في الغضب ، لأنه سيحطم زواجك وسيصيبك - لا قدر الله - بمتاعب نفسية وصحية أيضًا ..

يا سيدتي : متاعبك من زوجك تتلخص في كلمتين وهما عدم الرضا ..

فأنت تنظرين لزوجك بعين السخط التي تبرز المساوئ ، وتضخمها وتطيل التوقف عند الخلافات العابرة والتي لا يخلو منها أي زواج بالطبع..

كل مشاكلك مع زوجك تنتج لأنك (تعاقبينه) والسبب أنك لم تحبيه حتى الآن وكأنه هو المسئول عن ذلك ..

تقولين : لم تشعري بالحب تجاهه قبل الزواج وانتظرت أن يأتي الحب فلم يأت ..

ولم تذكري لنا مفهومك عن الحب ، هل تتوقعين أنه ينحصر في تبادل كلمات الغزل والهيام ، كما يحدث في الأغاني والأفلام ، وتناسيت أنهم يحصلون على الشهرة والأموال وأنهم يعيشون هذه المشاعر على الشاشة فقط ، وأن معظمهم من رواد العيادات النفسية وحياتهم الزوجية فاشلة وهذا باعترافهم أنفسهم ..

الحب يا سيدتي هو اختيار ، وقد (اخترت) الزواج منه ، ثم (اخترت) إقامة علاقة جسدية معه ، ولكنك لم تقومي بمنحه مشاعرك، وبذلك حرمت نفسك من السعادة الهائلة ..

ولأن الحب اختيار فهو يأتي بقرار ، قرِّري من الآن التوقف عن محاول (تغيير) زوجك حتى (تحبيه) ، قرري أن تحبيه كما هو بالفعل ، واختاري أن تسعدي بما يقدمه لك ، وهو ما تحسدك عليه ملايين النساء في شتى أنحاء العالم ..

فزوجك يحبك بجنون ويغار عليك ويحرص على حمايتك من المتطفلين . وهذا وحده تتمناه جميع الزوجات عبر تاريخ الحياة ، ولم تظفر به إلا قلة أنت واحدة منهن ، وبدلاً من أن تسعدي بذلك

(وتحتفلي) به ، وتشعري أن ذلك يُرضيك (كأنثى) ؛ فإذا بك (تفتشين) عن التعاسة .

وأقصد بها الضيق من عدم سماحه لك بالذهاب إلى السوق لتقومي بمفاجأته ، وأرد عليك بالتأكيد باختلاف الرجال عن النساء في هذا الأمر ، فالرجال (لا يفرحون) بهذه المفاجآت كما ترحب بها النساء، فما يسعد الرجل هو اهتمام زوجته به كرجل واحترامها له وسعيها لإرضائه بالقول وبالفعل وباللمسة الحانية ، واحتوائها له أثناء غضبه وعدم رد الصاع صاعين ، ونبذ الحساسية البالغة معه ، والتخلي عن التعامل مع أي انتقاد لها على أنه انتقاص من شأنها أو إذلال لها .

فمن منا يستطيع ادعاء أنه وصل إلى الكمال المطلق ، وأذكرك بأننا جميعًا نحتاج إلى أن نتحسن في كافة أمورنا في الحياة سواء في المظهر أو في الجوهر ، ومن ينكر ذلك فهو ظالم لنفسه ويحرمها من التطور والتقدم ، فلا يوجد إنسان يحتكر لنفسه الصواب في كل أمور حياته فنحن بشر غير معصومين نخطئ ونصيب ، وكلما تمتعنا بالثقة بالنفس، تقبلنا النقد بسعة صدر ولسان حالنا يقول : من يوجه لنا النقد يحبنا ويرى أننا نستحق (الأفضل) من وجهة نظره - بالطبع - لذا يلفت نظرنا إليه .

ومن الذكاء تقبل ذلك بروح (سمحة) والتفكير فيها بهدوء ، فإن صادف النقد محله فأهلاً به ، وإن كان مخطئًا فلن نقوم بمعاقبته على

وجهة نظره ، و(سنفرح) بالجزء الجميل في الموضوع ، وهو أن هذا النقد (دليل) على اهتمامه بأمرنا ، وعلى أنه يرغب لنا في التحسن ونشكره عليه ، حتى وإن لم نعمل به ..

أما عن رفض زوجك لوضع اللمسات الفنية ؛ فالكثير من الأزواج لا يرحبون بها ، وبالفعل فإن الأطفال يكسرون الكثير من التحف ، ولا أرى في ذلك سببًا للضيق من زوجك ولكنها - واسمحي لي - عين السخط التي تنظرين بها إلى زوجك ..

وليس صحيحًا أن هناك من تتصرف مع بيتها وكأنها ملكة وكل شيء مجاب لها ، فلا يوجد إنسان على وجه الأرض أخذ من الدنيا أو من الزواج كل ما يتمنى .

ولكن هناك من نظرن بعين (الرضا) إلى أزواجهن ، وسعدن بما يحصلن عليه بالفعل ، وتجاهلن بإرادتهن عيوب أزواجهن ، مادامت غير قاتلة مثل الخيانة الزوجية والبخل الشديد والكذب المتواصل ، بل إن بعض الزوجات ممن تزوجن بأزواج خائنين أو كاذبين تعلمن التعامل بذكاء مع هذه العيوب (البشعة) ، واستطعن احتواء هذه العيوب وتقليلها إلى أقل قدر ممكن ، واحتفلن بنجاحهن ، ولم يعشن في إطار الضحايا أو المظلومات وأنقذن أنفسهن من التعاسة الزوجية ، التي تسلب من المرأة جمالها وصحتها النفسية والجسدية أيضًا .

وقد تدفع زوجها إلى البحث عن غيرها ليجد ما يفتقده عندها من الرضا به ، كما هو بالفعل وليس كما نريد أن يكون ، وكأنه شيء تُعيد تشكيله وليس رجلاً كامل الأهلية ..

وليس صحيحًا أن زوجك يضغط عليك حتى تهتمي بأمور أطفالك بعد وفاته - لا قدر الله - فهذا تحليل غير موفق وما ذكرته لا يدل على ذلك، أما عن قولك بأنه حنون ويندم على عصبيته ، فهو أمر يحسب له بالتأكيد ، كما يحسب لك أمانتك في ذكر ذلك ، ولكن عين السخط تبرز مرة أخرى فتقولين إنه يعبر عن حنانه بطريقة فظة ..

يا سيدتي توقفي عن ظلم نفسك قبل فوات الأوان ، إنك تتعاملين مع زوجك كأنه طفل تريدين تعليمه كل شيء حتى طريقة التعبير عن الندم ، وإظهار الحنان ، ألا يحق له كإنسان كرمه الله أن يعيش حياته كما يريد ، وليس وفقًا لأجندتك الخاصة ..

وأؤكد لك أنك إذا ما واصلت الضغط عليه وإظهار النفور منه فإنك ستتألمين وحدك ، وستفقدين حبه لك وربما تفقدينه كزوج أيضًا..

ابدئي صفحة جديدة مع زوجك ، وانظري له بعين الرضا ، وأنت المستفيدة الأولى من هذا التغيير، وتوقفي عن محاولة تدعيم زوجك فهو ليس بحاجة لها وستزيد من المشاكل بينكما فهو رجل رشيد ولم يطلب منك المساعدة فلا تتطوعي بشيء يجلب المشاكل ويضاعفها ..

وعودي للاهتمام بنفسك واعرفي أن لنا عدوًا قابعًا في أنفسنا ، وأقصد به النفس الأمَّارة بالسوء ، وأن النساء هم أكثر أهل النار ، لأنهن يكفرن بالعشير ويقلن : لم أرَ منه خيرًا ..

ولا تفكري في الطلاق حتى لا تدفعي فاتورته الباهظة وتخسري كل شيء ، أما عن قول زوجك بأن الخادمة هي التي تهتم بكل شيء فهو قول صحيح ، لأن هذه هي وظيفتها والتي تتقاضى عليها أجرًا ، ولكني أؤكد أن الزوجة الذكية هي التي تجيد الاهتمام بمنزلها بحب واهتمام ولا تتعامل مع نفسها ، وكأنها موظفة أو أجيرة عند زوجها تحسن القيام بدورها إذا امتدحها وتهمل إذا انتقدها .

أعيدي النظر في مفاهيمك حول الحب والزواج وستتحسن حياتك بصورة رائعة ، وستكتشفين كم ظلمت نفسك بالاعتقاد في المعايير غير الواقعية عن الحب والزواج ، (وأحسني) إلى نفسك واختاري السعادة بما لديك بالفعل ، وتنفسي (الرضا) عن حياتك (وافرحي) بزوجك وأولادك وعندئذٍ سيملأ الحب حياتك كما تستحقين ، وكما أدعو لك أيضًا فلا تهزمي نفسك أبدًا .. وفقك الله ..

## ◆ زوجي والصلاة !! ◆

**ماذا أفعل مع زوجي الذي كان يصلي الفجر منذ أن خطبنا وبعد أن تزوجنا بشهور قليلة ، ولكنه الآن لا يحافظ عليها ويفضل النوم على الاستيقاظ عليها .**

**أخاصمه قليلاً وأعاتبه ، فيعدني ، ولكنه يعود ويتركها قاصدًا ؟**

* * *

أختي العزيزة بارك الله لك وأسعدك ووفقك في معاونة زوجك على صلاة الفجر وعلى كل خير الدين والدنيا ، ولكي تفوزي بذلك أذكرك بأن زوجك رجل راشد وليس طفلاً صغيرًا مطلوب منه تنفيذ ما تريدينه ، وإن كان في صالحه دينيًا ودنيويًا .

فتّشي عن الأسباب التي دفعت زوجك إلى ترك صلاة الفجر ، قد يتأخر في النوم ولا يستطيع الاستيقاظ مبكرًا أو ما شابه ذلك ، كلميه بلطف وبنعومة ولا تخاصميه ولا تعاتبيه ، بل اكتفي بالقول إنك تحبينه كثيرًا وإنك تقدرينه بصورة رائعة . وأنك ترين أنه من الأفضل ألا يترك صلاة الفجر متعمدًا ، وأنك تتمنين له من كل قلبك الفوز بثواب

الحفاظ على صلاة الفجر ، وأنك تسعدين كثيرًا عندما تقومان معًا لصلاة الفجر وانهي كلامك بلطف وغادري المكان ولا تنتظري منه ردًّا حتى لا تكوني في حالة إجباره على الالتزام وقولي له إنك تعرفين أنه متدين وليس بحاجة إلى التذكرة ، ولكنك تفعلين ذلك لشدة حبك له .

ولا تسعي إلى المشاكل مع زوجك ولا تلحي عليه حتى لا يرفض ولو من قبيل العناد وكوني وسطًا بين التجاهل حينًا والتذكرة اللطيفة العابرة أحيانًا أخرى .

واستمتعي بمزايا زوجك الأخرى ، ولا تمسكي بميكروسكوب للنظر في عيوبه . وفقكما الله .

## ♦ حب أم رشوة !! ♦

أريد الاستفسار عن أمر يحيرني فزوجي يكون شديد الرقة والرومانسية حين يحتاج إلى القرب الجسدي، وهذا شيء أحمد الله عليه، ولكن في الأوقات العادية ، يكون عنيدًا وهذا طبعه الذي لم يخفه عني منذ أيام الخطبة ، وكذا عصبي بعض الشيء ، ولكني أتجنب ما يثير عصبيته ، فهو متفاهم مع أنه يحب دائمًا إشعاره أنه على صواب . هل هذا شيء طبيعي ؟ أم أنه يعتبرني فقط مصدرًا لإشباع رغباته ، أريد نفس الدرجة من الرقة والرومانسية ونفس الكم من الكلمات الجميلة حتى في الأوقات العادية ، فأنا أحس أنه يرشيني بها أو يهيئ بها لنفسه الجو حتى أتجاوب معه ، وليس حبًّا . مع أننا تزوجنا بعد علاقة حب وتفاهم ، وهناك توافق بيننا في جل المستويات ، وجزاكِ الله كل خير مسبقًا .

❋ ❋ ❋

الأخت العزيزة وفقك الله ، سعدت كثيرًا بذكائك الذي دفعك إلى تجنب ما يثير عصبيته وبذا فزت بتفاهمه ، وهو ما أدعوك إلى زيادة السعي فيه للحصول على المزيد منه ، واحترمت أيضًا قولك إنه عنيد

وإنه لم يخفه عنك قبل الزواج ، واسمحي لي أن أهمس لك بكل ود واحترام أن الإنسان العنيد لن يكون عنيدًا إذا لم يتصرف معه الطرف الآخر بعنادٍ .

أي أن المطلوب منك كما تجنبت إثارة عصبيته ونجاحك في ذلك أن تتجنبي إثارة عناده ، والحقيقة أننا جميعًا وليس الرجال فقط نحب دائمًا أن نشعر أننا على صواب ، فلا داعي للتوقف عند هذه النقطة ودعيني أسألك: ماذا تفقدين إذا أشعرت زوجك أنه على صواب ؟!

ألن يسعده ذلك ؟ ألن يقدر لك هذا ؟ ألن يتعامل معك بصورة أفضل بعد شعوره بتقديرك له ؟ لماذا تحرمين نفسك من هذه النتائج الإيجابية ؟ فكِّري بها بهدوء وأثق أنك ستختارين زيادة سعادتك مع زوجك .

أما عن قولك عن زوجك إنه يكون شديد الرقة والرومانسية حين يحتاج إلى القرب الجسدي ، فهذا شيء رائع وبارك الله لك فيه وزادك منه.

وأدعوك إلى طرد وساوس إبليس اللعين الذي يسعد بإفساد علاقة الأزواج ببعضهم البعض ، فهو وحده المسئول عن تفكيرك بأنه قد يكون رقيقًا لرشوتك أو ليهيئ لنفسه الجو، وأذكرك بأن هناك العديد من الأزواج الذين لا يبالون بالرقة ولا بالرومانسية لا أثناء اللقاء الزوجي ولا بعيدًا عنه فاسعدي بزوجك ولا تؤذي نفسك .

وتذكري أنه لا يوجد إنسان رومانسي وشديد الرقة طوال اليوم ، فهـذا ضد الطبيعة، كما أنك لو تناولـت أفـضل الأطعمـة لـديك طـوال الوقـت لفقدت حلاوتها ، واعتدت عليها ، ويمكنك أنت تحريضنه بذكاء وبنعومة على زيادة الرقة والرومانسية من آنٍ إلى آخر بإبداء بعض اللفتـات الرقيقـة من جانبك تجاهه.

وأرجو أن تتذكري دائمًا أن التوافق موجود بيـنكما ، وأن تـستمتعي به وأن تزيدي منه وألا تفتشي أبدًا عن أية أسباب للضيق من زوجك ، واسعدي معه واسعديه . وفقك الله .

## ◆ أتقرب إليه ويخونني !! ◆

**إذا اكتشفت الزوجة أن زوجها يخونها، يُحادث النساء، ويُجامل ويتغزل ، ماذا تفعل .. مع العلم أنها تحاول التقرب منه وإرضاءه ، وأنه محب لها ، وكل فترة تظهر فتاة جديدة ، لدرجة أنها لم تعد تتحمل كل هذا الضغط ، مع العلم أن الزوج لا يعرف أنها تعرف وعمر الزواج هو سنتان .**

* * *

الأخت العزيزة .. أبدأ بالدعاء لك بحياة موفقة وسعيدة ، ولكي تفوزي بذلك لابد من التحرر من كل هذه الضغوط حتى لا تتسبب في إيلامك نفسيًّا والتأثير لا قدر الله على صحتك النفسية ثم الجسدية .

ولكي تفوزي بتجنب تلك الأضرار لابد من الفرح أولاً بأن زوجك محب لك، وأنه قد اختارك وحدك لتكوني زوجة له وكانت أمامه الكثيرات، أي أنه فضَّلك عليهن فاستمتعي بهذا الشعور واستمتعي بحبه لك ولا تبالغي في التقرب منه حتى لا تحصدي النتائج العكسية .

فلكي تفوزي بحب زوجك ابتعدي حينًا واقتربي حينًا ، فكما يقال فإن الالتصاق الشديد يقتل اللهفة ، ولا تجعلي زوجك محورًا لحياتك بل جزءًا مهمًّا منها ، ولا تفكري فيه طوال الوقت أثناء غيابه حتى لا تقومي بشحن نفسك ضده ، أو تبالغي في توقعاتك منه . وتعلَّمي الانشغال أو التشاغل عنه بجوانب حياتك الأخرى ، ونمِّي هواياتك وحسِّني علاقاتك الاجتماعية ، ويا حبذا لو قمت بأي عمل تطوعي يفيد من حولك فتسعدي وتسعدين الآخرين .

والحقيقة أن ما ذكرتِه عن خيانة زوجك لا يعد خيانة ، فأنت لم تذكري أنه يقيم علاقة مع سيدة أو فتاة معينة ، بل كل ما تأخذينه عليه أنه يُجامل النساء أو يتحدث معهن ، أما ما ذكرته عن الغزل ، فكنت أود أن تذكري مثالاً لذلك ، لأنني أخشى أن تكون الغيرة وراء هذا الإحساس .

وبصفة عامة لا تصارحي زوجك بضيقك مما يفعل، حتى لا يتمادى فيه من قبيل العناد ، وتجاهلي ذلك لفترة وانظري إلى تصرفاته بعين محايدة ، فالرجل الذي يخون زوجته لا يفعل ذلك مع العديد من النساء ، وعندما تظهر كل فترة فتاة فهذا لا يعني أنه قد ارتبط بعلاقة بأخرى . فقد تكون شخصيته من النوع المجامل ، أو طبيعة عمله تقتضي التعامل مع بعض النساء ، وبالتأكيد أنك تعلمين أن كل النساء يسعدن بالكلمة اللطيفة ، فلا تضخِّمي الأمور ، وحاولي دعم علاقتك

بزوجك عن طريق الاهتمام به أكثر ومراعاة شعوره ، وأن تكوني الصديقة المقربة له ، فإن في ذلك بإذن الله تدعيمًا لأواصر الحب بينكما فضلاً عن التجاوب العاطفي معه .

وأوصيكِ بالتجاوب الحسي معه بالقول والفعل في اللقاء الزوجي، وأن تكوني وسطًا فلا تبالغي في حصاره عاطفيًّا ولا تُسرفي في إشعاره باستقلاليتك عنه ، وأشعريه دومًا أنه رجل أحلامك ، وكوني أنت أيضًا فتاة أحلامه بتجنب كل ما يضايقه وفعل كل ما يسعده . وبارك الله لك وأسعدك.

## ◆ أريد الطلاق لأنهم ظلموني !! ◆

أولاً أتمنى أن تكون معلوماتي سرية وأتمنى منكم الرد ولو لتهدئة بالي فأنا متعبة جدًّا ، والله أعلم بهمي وفكري المثقل . أنا فتاة في الثالثة والعشرين من العمر ، تحملت مسئولية أخوتي والمنزل منذ كان عمري 15 سنة وذلك بحكم مرض والدي وانشغال أمي بكونها بجانب زوجها المحب ، وهذه التجربة تركت لي فراغًا عاطفيًّا ، لم يملأ لكوني أنا كنت مصدر إعطاء الحنان والحب والدلال لأخوتي من دون انتظار المقابل . وبعد وفاة والدي - يرحمه الله - أردت أن أكون بجانب أمي طوال حياتي ، لأنني أحسست أنني لم أنل من حنانها كباقي أخوتي لأنها عادت إلينا بعدما أصبحت أنا شابة راشدة ، وكان ظنها أنني فتاة كبيرة ولا أحتاج حنانها الذي فقدته وتوجيهاتها في أصعب مرحلة من مراحل حياتي التي كانت مرحلة المراهقة ، وبعدها قطعت على نفسي وعدًا أن أساعدها على مواجهة هذه الحياة بعد ترملها ومساعدتها ماديًّا ومعنويًّا ، ولكن منذ سنة تقدم لخطبتي شاب من العائلة . وكان شباب عائلتي يعرفونه بحكم أنه كان يأتي لزيارتهم لمدة 10 أيام كل سنة أو سنتين ، وقالوا إنه شاب طيب وهادي ومتدين ومثقف

ومواصفات لا يمكن وجودها إلا في الخيال ، وأصرت والـدتي وأهـلي على موافقتي مع رفضي الشديد له ، لأنه كان يعـيش ويعمـل في مدينـة أخرى . وأنا كنت أريد العيش مـع والـدتي بحكـم فقـداني لهـا لمـدة 7 سنوات (فترة مرض والدي) ، ولكنها لم تأبه لرفضي وقالت إنني مدللة وأنا كنت أريد أن أعيش تحت أقدامها وأعمل مـن أجـل مـساعدتها ، ولكنها لـم تُعِرْ مشـاعري أي اهتمام . ودامت مـدة خطـوبتي 9 أشـهر لم يكلمني إلا مرتين ، وكان شرطـي هـو موافقتـه عـلى حـصولي عـلى وظيفة ، كان هذا شرطي مع سـكن خـاص لي ، وقـد وفـر لي الـسكن وبعـد أن عقد قراننا لم يتصل إلا أربع مرات، وكان كلامـه عن الشـقة والطبخ لا أكثر ولا أقل، وكنت أبكـي لوالدتي أننـي لا أريده ولم أرتح له ، وكانت تتجاهلني كالعادة ، ولكن في يوم من الأيام كلمـت أختـه لتستفسر منه وقالت إنها سألته إذا كلمنـي أو لا . وقـال نعـم كلمتهـا والبارحة ولكنه لم يتكلم بل كان يكذب ..

جاء يوم الزواج والدخلـة ولم يكلمنـي إلا عـن العبـادة والفتيـات المنحرفات !!!!!

وفي شهر العسل مرت أول 5 أيام ولم يقترب مني أو يمـسك يـدي أو حتى يهدئ من روعي وخوفي منه ، وفي اليوم السادس أيقظني من نومي الساعة الثالثة وصرخ في وجهي ، وقال لي اقتربي من هنا وجـامعني دون مقـدمات أو ملاطفـة كالحيوانـات ، وكـان يقـول لي لمـاذا أنـت لـست

متجاوبة وأنا كنت فتاة بكرًا ، وبعدها ذهب وتركني وكنت أبكي طوال الليل كالأطفال وهو في الحقيقة إنسان غريب يناديني بالسرير ..

وهو يكره الخروج معي للأسواق أو المقاهي أو المطاعم ولكنه يذهب مع أصحابه ، وعندما أذهب إلى السوق يتركني ويذهب حتى دون أن يسأل إذا كان عندي مال أو لا ، وكان يطلب مني أن أقوم بالأعمال المنزلية من الأسبوع الثالث من زواجنا (أحس بأنه أراد الارتباط كواجهة اجتماعية لا أكثر ولا أقل ، وأنا الآن عند والدتي وقد يسَّر الله لي وظيفة محترمة مرتبها يسير وهو غير مهتم بتواجدي عند والدتي ، فقط يكلمني كل يوم وآخر حتى لا تظهر منه الغلطة ، وإذا ذهبت له في عطلة الأسبوع يصافحني ولا يجامعني ولا شيء كأننا ألواح بهذا السرير ، وهو من النوع الذي تتحكم به أخواته فأسراري كلها عندهم وعندما أخبرته بسر من أسرار عائلتي ضحك وقال لي تكذبين.. ولا توجد به صفات الرجولة أو الغيرة أو النشامة بل العكس تمامًا ، وأنا الآن أكرهه لأنه لم يعاملني بحب أو ملاطفة ، ولم يكن يحب أن أرتدي له الملابس العصرية بل يريدني أن أرتدي كما ترتدي والدته وحتى ملابس النوم كان يرفضها ويقول لي لا تلبسيها بل ارتدي بيجامات أو جلابيات !!!!! مع العلم أن عمره 35 سنة .

ولم يجامعني منذ شهرين مع العلم أننا متزوجان منذ 3 أشهر فقط ولم يجامعني بالشهر الأول إلا 6 مرات ؟؟؟

وأنا أريد الانفصال لأنني لم أحبه ولا أطيقه ولا حتى سماع صوته لأنه جرح كرامتي منذ البداية ، فهل اتخذت القرار الصحيح أم أنا متسرعة ، مع العلم أنني سألته هل تحبني وضحك وقال ما هذا السؤال؟ وعندما قلت له لِمَ أنت جاف ، قال لي كلمة مشاعر واسعة وأنت لا تدركين معناها ولا تقذفي الناس بلا تفكير ولمِّي لسانك وثمني كلامك والسنة الأولى كلها مشاكل .

فهل من حقي طلب الطلاق بما أننا في هذه الفترة قبل أن ندخل في أولاد وخلافه ، لأنني لا أملك له ذرة من المحبة أو المودة ولن أندم عليه أبدًا ولكني أخاف من نظرة المجتمع الذي ظلمني في البداية ، ولم يسأل عنه جيدًا أو يأخذوا رفضي له بعين الاعتبار ، لأنني مَنْ ستظلم وحدها بالطلاق مع أني كنت رافضة لهذا الموضوع وحسبي الله ونعم الوكيل ، كلهم كانوا موافقين وأنا رافضة والآن هم متفرجون وأنا الضحية والله أنا مسامحة أمي والله يعلم بالنيات بس أنا كارهة الرجل كراهية العمى، ساعدوني الله يخليكم وردُّوا عليَّ بأسرع وقت على الإيميل وأتمنى أن تكون رسالتي سرية.

وجزاكم الله عني خير الجزاء .

* * *

نحييك أيتها الأخت العزيزة ، ونطمئنك إلى أننا لن نكتفي بمعونة الخالق بتهدئتك ، فالتهدئة لن تحل المشكلة ولكنها قد تجعلك تتركين

السعي وراء العلاج الشافي ، مما يزيد من تراكمات المشكلة ويُضاعف من معاناتك منها وهذا ما نخشى عليك منه ..

لذا اسمحي لنا بمساعدتك على مواجهة مشاكلك بهدوء ولطف حتى تقتنعي بالخطوات الضرورية لعلاجها ولتنعمي بحياة سعيدة وناجحة بمشيئة الرحمن ..

ولنبدأ من حيث بدأت، فقد قمت بتحمل مسئولية أخوتك والمنزل عدة سنوات عوضًا عن والدك وانشغال والدتك معه، وذكرت أن هذه التجربة كانت سببًا في الفراغ العاطفي لديك لكونك مصدرًا لعطاء دون أخذ من أخوتك ، وأقول لك لماذا لا تتعلمين من هذه التجربة عدة فوائد ومنها أهمية أن يكون عطاؤك العاطفي مصدرًا للإشباع لك في نفس الوقت بمعنى أن تشجعي من تتعاملين معهم على مبادلتك العطاء بلطف ونعومة ودون شكل مباشر بالطبع ، وأن تسعدي بنجاحك في احتواء من تحبين عاطفيًّا وأن تتنفسي السعادة بذلك ..

ولا تنسي أن تجربتك السابقة في تحمل مسئولية أخوتك والمنزل قد أعطتك بالضرورة الكثير من الخبرات الحياتية المهمة ، والتي ستفيدك كثيرًا بإذن الخالق في تدبير شئون المنزل والعناية بأولادك ، فاسعدي بذلك وضعيه في قائمة مكاسبك من تلك الفترة لتهدئي بالاً ، وحتى لا تنظري إلى هذه المرحلة على أنها مرحلة مليئة بالخسائر فقط مما يجلب إلى النفس الإحساس بالشقاء دون جدوى ..

ونــود أن نخــبرك أن لا علاقــة لهــذه التجربــة بــشعورك بــالفراغ العاطفي ، فالكثير من الفتيات اللاتي عشن حياة طبيعية شـعرن أيـضًا بالفراغ العاطفي في مرحلة المراهقة ، ومعظمهن لم يجدن - للأسـف - التوجيهات المناسبة من الأمهات في هذه الفـترة ، مما جعـل بعـضهن يتخبطن في مشاكل عاطفية أساءت إليهن في تلك الفترة ، وتـسببت في إلحـاق الأذى البـالغ بهـن ، ونرجـو أن تـسعدي لنجاتـك مـن تلـك الأزمات ..

كما نحب أن تعرفي أن كثرة تفكيرك في فقـدانك لحنـان والـدتك في هذه الفترة يزيد من إحساسك بالألم ولا يفيدك ، والأفضل أن تحـاولي مد جسور الود والتفاهم معها حاليًا ، وأن تكفِّي عن النظر إلى الوراء ، فما فات لن يمكن استعادته ، وأمامك الحاضر الـذي ينبغـي (القتـال) لعدم السماح بإضاعة يوم واحد منه دون السعي الجاد لتحسين حياتك قدر الإمكان ، بدلاً من إهدار العمر في التفكير فيما مـضى ولـن يعـود أبدًا مهما أضعنا أوقاتًا غالية في التفكير فيه ..

ونتمنى أن تكفي عن التعامل مع والدتك الأرملة وكأنها لا تستطيع الحياة بمفردها ، فهذا غير صحيح ، وألا تخلطي بين التعامـل الجميـل معها وصلة الرحم وما بـين الإحـساس بالمـسئولية عنهـا ، فوالـدتك سيدة راشدة وهي مسئولة عن نفسها وعن رعاية أخوتك أيضًا ، وكل ما تحتاج إليه منك هو إشعارها بالحب والود والتعاطف المعقـول دون مبالغة ..

ونأتي إلى الشاب الذي تزوجت به ، فقد أجمع كل أفراد أسرتك على حسن صفاته ، ورفضت الزواج منه ، لأنك كنت تريدين العيش مع والدتك لتعويض ما فاتك من حنانها ، ولم تكوني موفقة في هذا التفكير ، فقد عشت معها عامًا بعد وفاة والدك ولم تحصلي على ما أردت الحصول عليه، ولذا فلم يكن من المناسب إهدار سنوات العمر في انتظار هذا الحنان، وكان من الأولى أن تبدئي حياتك الزوجية بالاستبشار بالخير وبالسعي لبدء زواج ناجح وبالكف عن انتظار التعويض عما فاتك مع الآخرين ، وأن تقومي أنت بإسعاد نفسك بكل المباهج المشروعة مع الإلحاح على الخالق عز وجل في الدعاء بأن يساعدك على صنع حياة أفضل لك ، ولا يمكن أن يحدث ذلك ما لم تتخلصي من الفكرة المسيطرة عليك بضرورة الحصول على مقابل العطاء العاطفي الذي سبق أن قدمته لأخوتك ، فهذه الفكرة ستحرمك من التعامل الجيد والواقعي مع كل ما تمرين به في حياتك ، ولابد من استبدالها بأن هذا العطاء والاستغراق فيه قد حماك من مشاكل كثيرة ، كما أنه سيكون في ميزان حسناتك بمشيئة الرحمن وسيرزقك عز وجل بحياة أفضل متى كففت عن انتظار التعويض من الآخرين فهو سبحانه القائل (ومن يستعفف يعفه الله ومن يستغن يغنه الله)..

ونود أن تتذكري أنك لم تسعدي بإقبال هذا الشاب على الزواج منك ، وبموافقته على شرطيك سواء بالوظيفة أو السكن الخاص،

وهذا دليل كافٍ على صدق رغبته في الزواج ، وعلى أنه يحمل مشاعر طيبة تجاهك ، كما كان في إمكانك اشتراط التعرف عليه جيدًا قبل عقد القران ولكنك لم تفعلي..

ولم توفقي عندما تعاملت بسلبية مع قلة حديثه معك أثناء الخطبة وعقد القران ، ولم يكن البكاء هو الحل المناسب ، ولعل والدتك قد أصرت على زواجك منه لتأكدها من حسن أخلاقه وصفاته الطيبة ..

أما عن قولك بأنه لم يهدئ من خوفك وروعك منه بعد الزواج ، فنتساءل : ولماذا كان الخوف ؟ فاللقاء الزوجي أمر طبيعي تمامًا ، وكان يجب عليك (انتزاع) المعلومات المطمئنة من والدتك بدلاً من الاكتفاء بتغذية المخاوف داخلك ، ونحن هنا لا نريد لومك ولكننا فقط نسعى بكل طاقتنا لوضع كافة الحقائق أمامك حتى تدركي مقدار مسئوليتك في تأزم العلاقة مع زوجك ، ليس للتألم منها أو لمحاسبة نفسك عليها ، ولكن لإصلاح ما يمكن إصلاحه فضلاً عن عدم تكرار الخطأ فيما بعد بالطبع ..

ولم تعجبنا الطريقة التي بدأ بها زوجك في اللقاء الزوجي معك ، وربما كان ذلك لأنه قد تألم من خوفك منه خلال الأيام الأولى للزواج فضلاً عن أنه لا يتمتع بالكياسة اللازمة للتعامل مع النساء ، كما يبدو من كلامه ، وهذا إن كان عيبًا يضايق إلا أنه ليس سببًا كافيًا للنفور من زوجك . ولمساعدتك في ذلك ، تذكري دائمًا أنه يوجد الكثير من

الرجال الذين يتقنون فنون الغزل، ولكنهم - للأسف - يفعلون ذلك لسابق خبرتهم في هذا المجال فضلاً عن أن نسبة غير قليلة منهم لا تكتفي بذلك مع الزوجات فقط، بل يقيمون علاقات مع نساء أخريات، فتذكري ذلك دومًا، ولا تنسي أن زوجك ليس بأسوأ رجل في الكون وأنك تستطيعين (تهذيب) هذه الطباع بالتدريج على أن يتم ذلك بلطف ومرونة ودون اللجوء - إطلاقًا - إلى الخطب والمحاضرات والشكل المباشر والصريح في الحديث عن مثل تلك الأمور لأنها تؤتي نتائج عكسية لا نرضاها لك بأي حال من الأحوال..

أما عن أنه يفضل الخروج للأسواق مع أصحابه فذلك حال معظم الرجال، وأفضل لحل هذه المشكلة تناسيها تمامًا والاستمتاع بصحبة صديقاتك والاقتناع بأن من الأفضل عدم صحبة الزوج عند التسوق، لأن الرجال - عامة - يضيقون بحب النساء للإطالة في أوقات التسوق، وقد يشيرون على الزوجة بشراء ما لا يعجبهن فتحدث المنازعات، لذا فالأفضل للطرفين أن تتجه الزوجة للشراء بمفردها أو مع صديقتها، فلا تجعلي هذا الأمر مصدرًا للضيق أو التشاجر مع زوجك أبدًا..

أما عن قيام زوجك بمطالبتك بالقيام بالأعمال المنزلية منذ الأسبوع الثالث لزواجكما، فلا نرى فيه أي غضاضة أو إساءة إليك،

وندعوك لرفض الفكرة الخاطئة بأنه تزوجك كواجهة اجتماعية . فقد كانت لديه عشرات الفتات الأخريات ، ولكنه اختارك لإعجابه بك ، وإن لم يبد ذلك لعدم اعتياده على التعامل اللطيف مع النساء ، وهو ما سيتغير مع الوقت بمشيئة الرحمن ..

وقد سعدنا بالوظيفة المحترمة التي رزقك الله بها ، وإن كنا نفضل أن تحصلي على وظيفة في المدينة التي يعيش بها زوجك ، فليس من الحكمة الابتعاد عن الزوج في بدايات الزواج ، فإن هذا يعمق الجفوة ، ويقلل من فرص إذابتها ، فضلاً عن استبدالها بمشاعر دافئة تحتاجين إليها بكل تأكيد ، ولذا نفضل أن تبحثي عن وظيفة أخرى ، لتتواصلي مع زوجك إنسانيًّا وعاطفيًّا ، ولتنمو بينكما مشاعر الألفة والمودة تدريجيًّا ، وعندئذ ستحصلين على كل ما تريدين منه من مودة ومن نجاح في العلاقة الزوجية الخاصة ، فهو أمر لا يمكن أن ينفصل عن باقي جوانب التعامل بين الزوجين فنجاحها مرهون بتحسن التعامل بين الزوجين في كافة تفاصيل الحياة اليومية وهي تتويج للنجاح العاطفي بين الزوجين وليست أمرًا منفصلاً عنه ..

ونفضل عدم إخبار زوجك بأي آراء تخص أسرتك ، والاعتياد على ذلك تجنبًا لإثارة أي مشاكل ، ونتمنى عدم شحن نفسك ضده بالقول إنه لا توجه به صفات الرجولة أو الغيرة أو ما شابه ذلك ، فلا تنسي أن الجميع يشيدون به ، كما أنك لم تقضي معه الوقت الكافي للتعرف

عليه عن قرب ودون أحكام مسبقة تدينه لأسباب ليست له علاقة بها، مثل أن أهلك أجبروك على الزواج وهو برئ من ذلك ..

وتذكري دائمًا قول الشاعر :

عين الرضا تبدي المحاسن وعين السخط تبدي المساوئ

فلا تنظري لزوجك أبدًا بعين السخط لأنك الخاسرة الوحيدة من ذلك، فإذا عشت معه ستعيشين حسيرة النفس مما يعرضك - لا قدر الله - إلى المتاعب النفسية والجسدية أيضًا ، وإذا انفصلت عنه تكونين قد ظلمت نفسك ظلمًا بيِّنًا ، لأنك لم تعطي لنفسك الفرصة الكافية لرؤية مزايا زوجك - وإن قلت - والفرح بها ، وتذكري أنه لا يوجد على وجه الأرض إنسان كامل فكلنا لدينا بعض العيوب والنواقص ..

أما عن تناقص مرات الجماع فلا شك أن لها علاقة وثيقة بالنفور الذي تشعرين به تجاهه ، ولا تنسي استبدال قولك عن زوجك بأنه رجل غريب يقاسمك الفراش بأنه زوجك الذي وافقت على الزواج به ، وإن عدم الإصرار على الرفض يعد نوعًا من القبول ، فضلاً عن أن إقامتك لدى والدتك تزيد من التباعد العاطفي بينكما ويجب مراجعة نفسك في هذه الأمور إن أردت لنفسك زواجًا سعيدًا ..

ولا نتفق معك في رغبتك في الانفصال لقولك بأنك لم تحبيه فأنت لم تمنحي نفسك هذه الفرصة ، فقد بدأت بالزواج وأنت محمَّلة بأثقال

نفسية هائلة ، منعتك من التعامل السليم معه ، ولا نرى أنه جرح كرامتك ، حتى إذا كنت تقصدين به ما فعله سواء في ليلة الزفاف أو ما بعدها ، فإن ذلك التصرف يدل على قلة وعي وليس تعمدًا لجرح كرامتك ..

ونرجو ألا تسأليه إذا كان يحبك أم لا ، فغالبية الرجال لا يحبون هذا السؤال ، ومعظمهم يقولون إنهم يتضايقون منه ، وأن مجرد الزواج يعد دليلاً كافيًا على حب الواحد منهم لزوجته ..

ونتمنى أن تتدبري جيدًا في إجابته عن سؤالك عن سبب كونه جاف معك ، فهذا يدل على أنكما لم تتعارفا بشكل جيد رغم زواجكما، وعليك بذل الجهد الكافي لاحتوائه عاطفيًّا والتعامل معه وكأنه صديقتك المقربة، على أن يتم ذلك تدريجيًّا ودون اقتحام لخصوصياته..

ويجب أن تدركي أنك ستفعلين ذلك لصالحك وليس خوفًا من نظرة المجتمع للمطلقة ، ونرجو أن تستبدلي كراهيتك له بالرغبة الصادقة في بدء التعامل معه من جديد وبنفس راضية تبحث عن نقاط الاتفاق معه لزيادتها والفرح بها ، ونتوقف عند أسباب الخلاف ليس للصراخ منها أو التألم لها ، ولكن لمحاولة تضييقها لأقل ما يمكن وتذكير النفس بأنه لا يوجد زوجان يتطابقان في النظرة إلى الحياة وبأن ما لا يدرك كله لا يترك كله ..

ولقد ذكرت أنك قد سامحت والدتك لإكراهك على الزواج ، وهذا شيء جميل ، ونود أن تضيفي إليه مسامحة زوجك على ما لم يفعله معك، إذ يبدو أنك تحملينه ابتعادك عن أسرتك بل وزواجك منه دون موافقتك ، بينما لم تصرحي له أثناء الخطبة برفضك له وكان يمكنك أن تفعلي ذلك أثناء الخطبة إذا أردت الخلاص منه، ولكنك لم تفعليه..

ونرجو أيضًا أن تسامحي زوجك على ما بدر منه سواء أثناء الخطبة أو خلال الأيام الأولى للزواج وأن ترجعي ذلك إلى عدم خبرته وأن تتذكري أن هذا التسامح في صالحك أنت في المقام الأول ، فدونه لن تستطيعي إقامة حياة زوجية ناجحة وأن حقك على نفسك يدفعك إلى هذا التسامح الذي لا مفر منه وإلى بدء صفحة جديدة مع زوجك ، والإقامة الكاملة معه إن استطعت ذلك ، وإن لم يمكنك فلا مفر من تحسين التعامل معه والإكثار من الحديث الهاتفي اليومي وإبداء الاهتمام به وبكل شئونه ، وتجاهل علاقته الوطيدة بأسرته بل واعتبارها شيئًا مطمئنًا إلى إمكانية نجاحك معه (فخيركم خيركم لأهله) كما جاء في الحديث الشريف ، ومن كانت علاقته جيدة بأسرته فإنك تستطيعين التسلل التدريجي إلى عالمه الخاص واحتلال مكانة متميزة لديه ، على أن يكون سلاحك في ذلك النعومة والذكاء الأنثوي مع عدم تعجل النتائج وستحصلين على أفضل مما تتمنين .. مع دعائنا لك بكل التوفيق والنجاح بمشيئة الرحمن ..

## ◆ مشكلة صديقتي !! ◆

أريد استشارتكم في مشكلة صديقتي مع زوجها وهي أن زوجها بدأ يهينها ويضربها أمام أولادها ويقصر عليها وعلى أولادها في مصاريف البيت، وأيضًا بعد أن أعطته أموالها ليقيم مشروعًا فإنه ينكر ذلك حينًا ، ومرات يتعهد بإعطائها إياها ، وإذا قالت له أعطني حقي قام ليضربها ويشك فيها ويتهمها أنها تتكلم بالجوَّال ، وهو الذي يتكلم به ، وقد اعترف لها بهذا الشيء . وذات مرة ضربها بعنف وكاد يقتلها وذهبت للمستشفى ، وراحت عند أهلها لمدة سنة وعيالها جلسوا عند جدتهم أم أبيهم ، ومن أجل عيالها رجعت له ، والآن يهددها أنه سيتزوج عليها ويطلقها . ويأخذ عياله لأنه لا يقدر على الإنفاق على بيتين وهي لا تعرف كيف تتصرف ، مع العلم أنها لم تأخذ عليه أي ضمانات غير أنه حلف لها أنه سيرد لها فلوسها ، ومع ملاحظة أنه لم يعد يهمها أن يتزوج ، فكل ما يهمها أن يتركها على عيالها في بيت لها مع الاحتفاظ بأثاث بيتها لها وهي عندها 3 أولاد ، ولد وبنتان أكبرهم عمره 13 سنة . كيف تتصرف معه ؟

* * *

على هذه الأخت أن تبحث عن الأسباب التي تجعل زوجها يقوم بضربها وإهانتها . ونحن لا نقر ذلك بالتأكيد ، ولكن هناك مقدمات تسبق الضرب ، فعليها تجنب هذه المقدمات والتوقف فورًا عن أي نقاش فور ظهور بوادر الإهانة ، حتى لا تسيء إلى نفسها ، وعليها التوقف تمامًا عن انتقاد زوجها أو الإساءة إليها بالقول بأي صورة حتى لا تحرضه على ضربها وإيذائها ؛ أما حقوقها المادية فإن استطاعت أن تأخذ منه اعترافًا خطيًّا كان ذلك أفضل .

وإن لم تستطع ؛ فعليها تدبير أمورها معه بحكمة وعدم تحريضه على إيذائها ، ويمكنها توسيط بعض أفراد أسرتها بالسعي لاحتواء الخلافات وليس بتوسيعها والحديث معه بذكاء ودون إلقاء أي اتهامات حتى لا تحصل على النتائج العكسية .

## ◆ زوجي زاهد فيَّ !! ◆

أرجو الرد عليَّ ، زوجي عصبي جدًّا جدًّا ومعظم الأوقات زعلان وعصبيته على أتفه الأسباب ، وأنا حساسة لا أستطيع تحمل عصبيته ، حاولت معه كثيرًا أن يخفف من عصبيته ولكن دون فائدة ، حتى إذا أراد الجماع معي زعل على أتفه شيء ، تصوري أنه بالشهر لا يقرب مني وأستغرب معقول أن هناك رجلاً زوجته لا تهز مشاعره مهما لبست أو تعطرت ، يقول لي يعتمد على النفسية ... يعني معناه أن عمري لن أطوله لأن نفسيته تعبانة وأعصابه مفلوتة حتى إذا اتصلت به مرتين تعالى بالصراخ ليش كل ساعة كلمتيني (إيش عندك) .

هذا جزء بسيط من معاناتي معه ، أرشدوني ، ماذا أفعل وكيف أتعامل معه وهل يمكن لرجل أن يصبر على زوجته شهر دون .. أن يقربها أفيدوني أفادكم الله .

❊ ❊ ❊

أختي العزيزة هوِّني على نفسك وتذكَّري أن الزواج أحد أجزاء حياتك وليس كلها ، فلا تلوني حياتك بلون كئيب إذا حدث خلل في زواجك .

وأيضًا لا تستسلمي لوجود الخلل وحاولي علاجه ولكي تفوزي بذلك لابد من تهدئة النفس ووضع الأمور في حجمها الطبيعي دون إنقاص أو مبالغة ، حتى ترى الأمر كما هو في الحقيقة وتستطيعي الفوز بأفضل علاج له ..

وقد أعجبتني أمانتك في طرح مشكلتك ، فأنتِ لم تكتفي بالقول إن زوجك عصبي جدًّا جدًّا بل أضفت أنك حساسة ولا تستطيعين تحمل عصبيته ، فلا شك أن اجتماع عصبية الزوج مع حساسية المرأة أشبه باجتماع النيران مع البنزين ، وأن الوضع يزداد اشتعالاً ويتبادل الطرفان المسئولية عن تدهور الموقف ، بينما تخبرنا الأمانة أن كليهما مسئولان وبنفس الدرجة عن تفاقم الاشتعال ..

لذا كنت أود ألا تكتفي بمطالبة زوجك بالتخفيف من عصبيته ، وأن تبذلي أقصى جهد ممكن لتفادي أسباب عصبيته ، أي منعها من الانفجار ، وقد توصلت بحكم العشرة إلى أن هناك أمورًا تضايقه ، وإن بدت تافهة لك كما ذكرت .

لذا فمن الذكاء تجنب إثارته من خلال الابتعاد عن هذه الأمور ، بشرط ألا تتعاملي مع ذلك على أنه حمل نفسي وعبء إضافي ، حتى لا تنفجري في وجهه بعد ذلك ، وأن تقولي لنفسك إنني أفعل ذلك من أجل نفسي في المقام الأول ، وحتى أجمل حياتي وأجعلها بأفضل صورة ممكنة ، وسأتغاضى بإرادتي عما ينقصني بعد ذلك ، ولن أطلب الحد

الأقصى حتى لا أسعى نحو الشقاء وسأتجاهل عيوب زوجي وأنعم بمزاياه ، وإن قلت لأستمتع بحياتي ولتتضاعف قدرتي على التعامل الذكي مع عيوبه ، وأنا أقول إنه لا يوجد إنسان بلا عيوب فكلنا بشر وكلنا خطاءون .

وأهمس في أذنك ، بأن الإنسان العصبي يتضايق بشدة ممن يذكرون له عصبيته ويزداد توتره ويصبح أكثر حساسية ، لذا توقفي عن الإشارة إلى عصبية زوجك وتعلمي احتواءه بلين ورفق ، وتوقفي عن انتقاده حتى لا تحصدي النتائج العكسية لا قدر الله .

واسمحي لي أن أهمس لك أيضًا بأن الحساسية الزائدة هي حمل زائد أتمنى لو تطرحينه أرضًا ولا تأخذينه أبدًا ، فلا تتعاملي أبدًا مع عصبية زوجك على أنها اعتداء عليك ، أو بمثابة إهانات (يتعمد) توجيهها إليك ، فكل ما هنالك أنه يمتلك طاقة نفسية (معينة) ينبغي التعامل معه في إطارها وعدم استفزازه بتحميله فوق هذه الطاقة ، مما يشعره بالضغط الزائد فينفجر .

أيضًا ما تذكرين من أنه أمور تافهة تثير عصبية زوجك ، فهي غير تافهة بالنسبة إليك ، ومن حق كل إنسان أن تكون له وجهة نظره الخاصة والشخصية للأمور ، وأن يحدد بكامل حريته ما يراه تافهًا وما يراه مهمًّا من وجهة نظره ، حتى لو تعارض ذلك مع وجهات نظر الأغلبية ، فليس من حق أحد فرض أجندته على الآخرين ومطالبته ألا يثور إلا على ما يراه هو فقط مهمًّا .

إذا قمت بتغيير وجهة نظرك في عصبية زوجك وتوقفت عن رؤيته مبالغًا في ثورته، وامتنعت عن التعامل بحساسية معه، ستفوزين بالسعادة وبراحة البال، وسترتاحين نفسيًا وصحيًا أيضًا، وستغرد طيور البهجة في حياتك وستشعرين بالرضا الجميل، وهو ما أدعو لك من قلبي أن تسارعي بالفوز به وألا تهزمي نفسك أبدًا بالاستسلام للشكوى من عصبية زوجك ومطالبته بالتغيير.

بينما يؤكد لنا الذكاء أنه يمكنك الإمساك بالريموت كنترول في يدك وتغيير مواقفك تجاه زوجك وردود أفعالك تجاه تصرفاته، وبذا ستحرضينه أنت على التصرف بصورة أكثر هدوءًا، وهو ما أثق أنك ستفعلينه من الآن فصاعدًا، ولن تتراجعي أبدًا، خاصة عندما تتذوقين حلاوة طعم الحياة الناعمة بعد أن تطردي الحساسية، وتتوقفي عن التفكير في تغيير زوجك، لأنه طريق التعاسة، ويحرمك من رؤية ماذا يمكنك فعله أنت لتحسين حياتك..

أما عن العلاقة الزوجية الحميمة بزوجك فأصارحك القول إن هناك رجالاً يصبرون على زوجاتهم بأكثر من مرة في الشهر خاصة في هذه الأيام التي نعيشها حيث تضاعفت الشكاوى من فقدان الزوجات للقدرة على احتواء الرجال بلطف وبنعومة خلال كل تفاصيل الحياة اليومية، كما كانت تفعل أمهاتنا وجداتنا، لذا فزن بحياة زوجية أفضل على كافة المستويات العاطفية بل والحسية أيضًا..

وهـو ما تفتقـده معظـم نـسـاء اليـوم حيـث يتعامـلن بندية مـع الأزواج ، ولا يحرصن على إبداء الاحترام والتقدير الكافي لهم ، مع أن الاحترام هو أكسجين الزواج النـاجح ، مـضافًا إليـه الكلمـة الحلـوة والابتسامة المرحبة والعمل على الاهتمام بشئونه كلهـا والتعامـل معـه كأنه الصديقة المقربة ، وتفهم غـضبه واحتوائـه بلطـف والعمـل عـلى تفادي ما يغضبه .

وفعل ذلك بنفس سمحة ومحبة للزوج تثق أنها ستفوز دينيًّا ودنيويًّا بإرضاء زوجها ، وأؤكد أن الزوج لا يقبل حسيًّا على زوجته لمجرد أنها لبست أو تعطرت ، فلابد أن يكون مرتاحًا نفـسيًّا ، ولابـد أن تـشعره خلال اليوم وليس أثناء دقائق اللقاء بأنه رجلها المنـشود ، وأنهـا تحبـه وتحرص على إسعاده ، وأن تقوم بلفتـات بـسيطة تعـبر عـن عاطفتهـا نحوه دون تكلف أو حصار ، حتى لا تحصد النتائج العكسية .

وأتمنى بعد أن عرفت طباع زوجـك ألا تكثـري مـن الاتـصال بـه مادام هذا يـضايقه وأن تتـشاغلي عنـه مـن آنٍ لآخـر بـالاهتمام ببـاقي شئونك وممارسة هواياتك وأدوارك الأخرى في الحيـة . سـواء أكانـت اجتماعية أم تطوعية أو تنمية مهاراتك المختلفة ..

أما عن قولك إن عمرك سيضيع لأن زوجك عـصبي ، فهـو قـول ينم عن مبالغة شديدة تؤذيك بصورة أدعو بأن تحمـي نفـسك منهـا ، فزوجك جزء من حياتك ، وأنت المسئولة الرئيسية عن إسعاد نفـسك

من خلال المتع المشروعة وحدها بالطبع ، فاصنعي لنفسك حياة أفضل تقومين فيها بالدور الإيجابي في تحسين حياتك ، بدلاً من إضاعة العمر في انتظار أن يتغير زوجك ويصبح كما تريدين ، وهو ما لن يحدث ، وتعاملي بمرونة وتفهم لطباع زوجك ، واحصلي منه على أفضل ما يمكن في ضوء الظروف الحالية وليس وفق ما تريدينه وستربحين بصورة رائعة ، كما أدعو لك .. وفقك الله وأسعدك ..

## ◆ خيانة أبي ثم زوجي !! ◆

كنت طفلة صغيرة عندما رأيت أبي يخون أمي ورسخت هذه الصورة في عقلي وبعدها أحببت ابن عمي وأصبح فارس أحلامي ، وتزوجنا بعد عام من الخطبة والتي لاحظت فيها أنه لا يهتم بي ، ولكنني قلت لنفسي إن ذلك سيتغير بعد الزواج ولكن الوضع ازداد سوءًا بعد الزواج ، لدرجة أنه لا يحب الاقتراب مني ، ثم اكتشفت أنه تزوَّجني للمصلحة فقط وأنه يحب سيدة سيئة السمعة ..

واستمر زواجنا 6 أشهر ثم تم الطلاق وأثَّر فيَّ كثيرًا ..

وعشت في كآبة متصلة لمدة 6 أشهر حتى تقدم لخطبتي رجل رفضته في البداية ، لكن أهلي بذلوا مجهودًا كبيرًا لإقناعي ودامت الخطبة سنة كاملة وكانت أيامًا جميلة .

ولكنني لاحظت أنه كان ينظر إلى النساء، ودارت بيننا نقاشات وخصام في هذه الفترة ، ولكن لأنني أحبيته كنت أسامحه بسهولة ، ثم تزوجنا وفي أول شهر كان يقول لي : لا أعرف لماذا أحب أصوات نساء بلد معين ، وكنت أتجاهل هذا على أساس أنه مزاح ومجرد رأي .

وبعد 3 شهور من الزواج حملت رغم رفضه الشديد وبعد ذلك بشهر وأسبوع وجدت رسالة على هاتفه المحمول من امرأة من نفس البلد الذي أشار إلى أنه يحب أصوات نسائه، وهنا أصبت بالانهيار وواجهته، وقال لي: هذا من الماضي، وكانت رسالة عاطفية، وتعرضت للانهيار لأني أحبه ولأنه زوجي ووالد طفلي القادم، ولم أتحمل وتعرضت للإجهاض وجلست في بيت أهلي 40 يومًا، وقام بتغيير رقم هاتفه المحمول من أجلي ووعدني بالتوقف عن الخيانة ..

ومرت على ذلك 3 سنوات ومازال يخونني يوميًا، وأشعر بذلك من كلامه وتصرفاته فالخيانة تجري في دمه ..

أنا أحبه وهو والد طفلي، ولكنه يخونني ..

أصبح لديَّ ردة فعل أن أخونه أنا أيضًا، ولكنني أقول لا يصح يجب أن أكون أفضل منه، ولكنني أصبحت أستاذة في الخيانة وتعاملت مع طبيب نفسي ولكنني كذبت عليه ..

* * *

أنتِ لستِ في حاجة إلى طبيب نفسي ولكنك في أمس الحاجة إلى مراجعة أمينة لحياتك واختيار أحد الأمرين التاليين بعد وقفة هادئة مع النفس .

أما الخيار الأول فهو الاقتناع بأن كل الرجال يفضلون الخيانة وترسيخ هذه الفكرة في ذهنك والتصرف على أساسها ، مما يجعلك (تبررين) لنفسك خيانة زوجك ، والحقيقة أنه لا يوجد ما يبرر ذلك ، فالزوجة التي تحترم نفسها وعواطفها وجسدها وتعرف أن الله يراها دائمًا لا يمكن أن (تقرر) خيانة زوجها مهما فعل هو ، وإلا كانت مثل من قرر إغاظة جاره بقطع أذنيه هو ، كما يقول المثل الإنجليزي ، وأذكرك بالمثل الصيني الرائع إذا أردت الانتقام فاحفر قبرين أحدهما لعدوك والآخر لنفسك .. فالانتقام نار تحرق صاحبها .

أما إذا أردت الخيانة من أجل رد الاعتبار لنفسك والإحساس بأنوثتك، فأؤكد لك أن الرجل الذي يقيم علاقة مع سيدة متزوجة لا يتعامل معها إلا كما يتعامل مع مناديل التواليت ، أي أنه يستخدمها لإشباع غرائزه ولإرضاء غروره ، ولا يهتم بالنوعية أو بالجودة أو بالجمال ، فكل ما يعنيه أداء المهمة بصورة (مجانية) أي بعيدًا عن تكاليف الزواج المادية والاجتماعية، وإن كلفه ذلك بعض كلمات الغزل أو الهدايا من أجل الحصول على عواطفها وجسدها بأبخس الأثمان ، وبعدما يشعر (بالشبع) منها سيرميها دون تردد ولا يكلف نفسه عناء التفكير في أحوالها أو الشفقة عليها ولسان حاله يقول : هذه امرأة خائنة لزوجها وستتقلب بين الرجال مثل أي سلعة رخيصة ..

وأذكرك بأن الخيانة مثل النيران تبدأ صغيرة ثم تتصاعد لتلتهم كل شيء، وسرعان ما يفتضح أمرها، وتدفع الخائنة الثمن الفادح في الدنيا، ولن يخفف ذلك من العذاب الرهيب الذي ينتظرها في الآخرة..

ونأتي إلى الخيار الثاني وهو مناقشة الأمر بعقلانية ، فقد كان والدك يخون والدتك لأسباب لا نعرفها ، وإن كنا لا نوافق على الخيانة أبدًا ولا نبررها ..

أما ابن عمك فقد أخطأت عندما لاحظت عدم اهتمامه بك ثم تزوجته أملاً في أن يتغير وهذا من أهم أسباب فشل الزواج ، فلا أحد يتغير من تلقاء نفسه ، وقد سعدت لطلاقك منه فهذا أفضل من الاستمرار في حياة تعيسة لزواج يُبنى على المصلحة فقط ..

أما زوجك الحالي فقد لاحظت اهتمامه بالنساء منذ الخطبة ، ومع ذلك تجاهلت ذلك بكامل إرادتك لأنك أحببته ، أي أنك تعرفين ولم تصدمي ، فقد عرفت ووافقت (ضمنيًّا) على ذلك لشدة حبك ..

أقول هذا حتى لا تظلمي نفسك وتعيشي في إطار الضحية ، وهو أبشع ما يمكن أن تفعليه بنفسك ..

وأذكرك بأن زوجك قد (اختارك) أكثر من مرة ، فقد اختارك منذ تقدم لخطبتك وأنت مطلقة ، ثم اختارك عندما أتم الزواج منك بعد أكثر من عام على الخطبة ، ثم اختارك واستمر في الزواج منك ،

واختارك مجددًا عندما قام بتغيير رقمه المحمول من أجلك وأخيرًا مازال يختار البقاء معك لاستمراره في الزواج منك ..

ولذا عليك أن تتعاملي معه كزوجة ذكية تثق بنفسها ، وأن تتوقفي عن التفكير أنه يخونك حتى لا تحرضيه على ذلك بالفعل ، وقومي بشغل أوقات فراغك بما يمتعك بالمباهج المشروعة وحدها بالطبع ، وبما يفيدك أيضًا وحسِّني علاقتك مع زوجك، وقومي بإشباع احتياجاته العاطفية والحسية، وتعاملي معه كصديقة مقربة وليس كزوجة تعد عليه أنفاسه لتنتزع منه اعترافًا بالخيانة ، وحافظي على زواجك بصورة غير مباشرة ، وأغلقي منافذ الشيطان الرجيم الذي يسعد بإفساد علاقتك بزوجك ويحرضك على الخيانة، واهتمي بمظهرك داخل البيت، وتعاملي مع زوجك بأنوثة ونعومة، واهتمي بكل شئونه وتوقفي عن حصاره وتعلمي أن الاقتراب الشديد يقتل اللهفة . فاقتربي حينًا وابتعدي حينًا ووازني بين أدوارك الأخرى في الحياة واستمتعي بأدائها ، ولا تجعلي دور الزوجة يطغي على تلك الأدوار ، وأقصد بها الاستمتاع بأمومتك وبكونك ابنة وأختًا وصديقة وبهواياتك المختلفة واهتماماتك في الحياة ، ولا تفكري كثيرًا في زوجك ولا تسمحي للفراغ بأن يلتهم حياتك ويفسد عليك زواجك، حتى لا تتألمي وحدك (وتناسي) خيانات زوجك السابقة ، وتعاملي معه على أنه رجل مخلص وستجدينه كذلك ولا تتهميه بالخيانة حتى

لا يقول لنفسه : أنا في كل الحالات مدان بها ومن ثم يسعى إليها مجددًا واقرئي الرد مرات ومرات وخاصة كلما هاجمتك وساوس التفكير في أن زوجك يخونك واطردي التفكير تمامًا في خيانته ، فهذا لا يليق بك أبدًا وأثق أنك لا تقبلينه أليس كذلك ؟!

أما إذا كنت قد خنت زوجك بالفعل - لا قدر الله - فاعلمي أنك خنت نفسك قبل أن تخوني زوجك وأنك ألحقت بنفسك الدنس في الدنيا والآخرة ، فسارعي بالتطهر والاغتسال بنية التوبة ، وصلي ركعتي التوبة وأكثري منها ومن الاستغفار عسى أن يتقبل الله توبتك قبل أن تندمي وقت لا ينفع الندم ..

## ♦ مـاذا أفعـل ؟! ♦

**زوجي تزوج بأخرى وأنا في الخمسين لكنـي لا أسـتطيع - نفـسيًّا واجتماعيًّا - أن أقبل بذلك على الـرغم مـن إدراكـي لأن ذلـك حـلال شرعًا فماذا أفعل ؟**

* * *

نتعاطف معك ونحترم معاناتك ونرى أن من حقك شرعًـا طلـب الطلاق للضرر فالله لا يكلف نفسًا ما لا تطيقه ، ونتمنـى أن تتحـرري من نظرة الناس السيئة لمن تزوج زوجها بأخرى ، وألا يـدفعك ذلـك إلى طلب الطلاق لإعادة الاعتبار إلى النفس ثـم دفـع فـاتورة الطـلاق وحدك فيما بعد أو الندم بعد فوات الأوان .

وقد قيل - عن حق - ما لا يدرك كله لا يترك كله ، هذا مثل مأثور مهم جدًّا في حالتك ، فلماذا لا تقبلين بنصف زوج بدلاً من البقـاء بـلا زوج تمامًا؟ فكما قالت صديقة لي إنه من الأفضل ألا أتركـه لهـا تمامًـا ، فضلاً عن أنك تفعلين ذلك لمصلحة نفسك أساسًا ، فلماذا تعيشين بلا زوج في هذه السن ؟ ولماذا لا تمنحين نفسك فرصـة لاسـتعادته ، فقـد يكون زواجه مجرد نزوة ، ونفضل أن تعطي نفسك وقتًا كافيًـا للهـدوء

النفسي وللتفكير المتأني ، الذي يعتمد على دراسة مكاسبك النفسية والاجتماعية والمادية ، أيضًا في حالة حصولك على الطلاق وموازنتها بالخسائر المتوقعة في حالة استمرارك مع ضرورة التنبه إلى وجود قدر غير بسيط من الألم النفسي - على الأقل - في الاستمرار والانفصال أيضًا ، وأنت وحدك القادرة على اختيار القدر الأقل من الألم ، ونرجو أن تأخذي قرارك بعيدًا عن الانفعال أو الإحساس بالإهانة ، فهناك الملايين من الزوجات اللاتي يتعرضن لهذا الموقف فضلاً عن ملايين أخرى يتعرضن لخيانة الزوج في علاقات شائنة ، فكوني رفيقة بنفسك واتخذي القرار المناسب لظروفك ولا تضعي الآخرين في حساباتك، ونفذيه بهدوء وانشغلي بباقي جوانب حياتك وحسنيها سواء طلبت الطلاق أم لا ، فالزواج جزء من حياتك وليس كلها ، فلا تبالغي في التألم مما حدث واسعدي بحياتك وزيدي من استمتاعك بالمباهج المشروعة ، ولا تسجني نفسك في هذه التجربة ، وإذا قررت البقاء مع الزوج لا تبدي له تسامحًا زائدًا ، وأشعريه أنك تمنحينه الفرصة بإصلاح الموقف إما بتركها أو تعويضك بشتى الطرق عما حدث ؛ مع دعائنا لك بكل التوفيق والسعادة .

## ◆ هـل أتـرك عمـلي ؟! ◆

أشعر بتعب شديد لدرجة أنني لا أستطيع رفع يديَّ عن الاستيقاظ صباحًا ، ومـررت بهـذه الحالـة عنـدما كنـت طالبـة ، وبعـد التخـرج جلست فترة في البيت فاختفت . وبعد الوظيفة عـادت ثانيــة لدرجـة البكاء ، وبالطبع أنا لا أستمتع بعملي كثيرًا لأنـنـي أتعـب مـع أولادي وزوجي ، وأريد الاستقالة ليس من أجلي ولكن من أجلهم لأني مقتنعة داخليًّا أنه الأفضل أن أجلـس وأتفـرغ لأولادي ولزوجـي خاصـة أن زوجي مشغول عن الأولاد ولا يستطيع تلبية متطلباتهم خارج المنزل ، فأتمنى أن أستريح وأقوم بـذلك دون تـوتر مـع قـضاء بعـض الوقـت الخاص بي ، فأنا أثناء المحاضرة أنظر للساعة كـل فـترة قليلـة ، وأظـل أركض وأتوتر إذا وقفت إشارة المرور ، لأنني تأخرت ، وإذا وصـلت للبيت أشعر بالتعب ولا أستطيع أن أتعامل بلطف مع الأولاد .

ولكن المشكلة أننـي أعمـل معيـدة أي أن أمـامي مـستقبلاً جيـدًا وأخـاف أن يضيع مستقبلي ومجهـودي في الدراسـة وراتبـي ، وأخـاف أن أستقيل وأندم وأخاف أن أستمر فأخسر أولادي وصحتي وزوجي.

* * *

أطمئنك أولاً أن ما تعانين منه من تعب شديد ما هو إلاَّ نتيجة لإجهادك الذهني والنفسي المتواصل والناتج عن شدة (امتصاصك) لضغوط الحياة المختلفة ، وعدم حصولك على قدر كافٍ من الراحة الذهنية والجسدية ، فضلاً عن لجوئك إلى حالة متواصلة من (استنفار) طاقاتك المختلفة ، والتعامل مع كل مفردات حياتك وكأنها أعباء متواصلة فلا تستمتعي بإنجازاتك لأنك دائمًا مشغولة بباقي أدوارك في الحياة .

وهذا أشبه بترك مفتاح التشغيل في السيارة حتى وهي واقفة ، مما يستنزف البنزين ويجهد السيارة دون فائدة ، وهو ما تفعلينه مع نفسك حيث الانشغال الزائد بما لديك من مسئوليات سواء في العمل أو مع أسرتك ، ولذا أتمنى أن تهتمي بالتركيز الشديد في كل ما تفعلينه وحده وطرد التفكير فيما عداه وعدم التعامل مع المسئوليات وكأنها تحدٍّ أو معركة يجب الانتصار فيها ، وهو ما يبرر تعبك أثناء الدراسة ، وعودته لك بعد العمل .. أود أن تتعاملي مع مسئولياتك على أنها (فرصة) للحصول على المزيد من الخبرات والمهارات في الحياة ، وأنها بمثابة عوامل إضافة لك وليست مصادر تخصم منك بأي حال من الأحوال..

كما أرجو أن تهتمي بالاسترخاء الجسدي أثناء أدائك لمسئولياتك وضرورة إرخاء عضلات الكتفين وعضلات الوجه ، مما يقلل كثيرًا

من تعبك الجسدي وإغماض عينيك بلطف كل بضع ساعات والتركيز على التنفس الهادئ واستشعار الرضا عن النفس وعن حياتك، والاستمتاع بما لديك بالفعل وشكر الخالق عز وجل وتذكر الآية الكريمة ﴿ **ولئن شكرتم لأزيدنكم** ﴾ .

ورددي لنفسك دائمًا أنا وأسرتي أفضل مما اعتقدت، وأنا أستحق وأستطيع أن أعيش بهدوء وإشراق داخلي وخارجي أيضًا .

استمتعي بالتنوع بأدوارك في الحياة، وبدلاً من أن تعيشي في إطار الإجهاد قولي لنفسك : حياتي ثرية وخصِّصي لنفسك وقتًا يوميًّا خاصًا ولو كان لمدة ثلث ساعة تسترخين فيها جسديًّا وذهنيًّا .

وإليك طريقة سهلة للغاية للاسترخاء، استلقي على ظهرك وضعي الوسادة تحت ركبتيك وليس رأسك، وباعدي بيد قدميك بعض وأرخي عضلات وجهك تمامًا، وأغلقي عينيك بلطف وابتسمي ابتسامة خفيفة، وقومي بالتركيز على الهدوء داخل عقلك وجسمك مع الزفير، واشعري بالتوتر والتعب ينسحبان من جسدك وعقلك، وكرري هذا التمرين يوميًّا وستشعرين بالتحسن الرائع، بالإضافة إلى إغماض العين كل فترة واستشعار الهدوء والراحة الذهنية والجسدية، وتوقفي عن التعامل مع أدوارك في الحياة وكأنها مصادر للإزعاج واشعري بها منابع للمتعة والسعادة.

والحقيقة أنني لا أشجعك على ترك العمل فقد عايشت حالات مشابهة تركت فيها الزوجة عملها من أجل التفرغ للمنزل والاستمتاع بالراحة ، (وتوقعت) أن يقدر زوجها وأولادها ذلك ، ولم تحصل على ما (يرضي) توقعاتها فتضايقت (وكرهت) التفرغ للبيت ، أو (سمحت) للفراغ بأن يلتهم حياتها ، وراحت تتصيد الأخطاء لزوجها وأولادها ، و(تمنّ) عليهم بأنها (ضحَّت) بعملها من أجلهم ..

أقول هذا ومن حقك وحدك اختيار ترك العمل أو الاستمرار فيه ، ولكن أذكِّرك فقط إذا تركت العمل فلا تنظري إلى نفسك بحسرة، أي لا تتضايقي لأن زميلاتك سيتقدمن في العمل ويحصلن على مراكز مرموقة ودخول مرتفعة ، ولا تقارني نفسك بهن ، و(ارضي) تمامًا باختيارك ، واهتمي بأسرتك وواصلي تنمية عقلك فالعقل إن لم يزد ينقص ، ولا تسمحي للفراغ بإفساد حياتك ، واهتمي بهواياتك ويا حبذا لو اشتركت في أي عمل تطوعي ، بالإضافة إلى حسن رعاية أسرتك بالطبع والعناية بنفسك في المظهر والجوهر معًا .

ويمكنك أخذ إجازة لبعض الوقت للراحة ولإعادة تجديد طاقتك وللفوز بنظام حياة أفضل مع ممارسة الرياضة البدنية ولو لعدة دقائق يوميًّا لإفراغ شحنات التوتر بصورة مفيدة وللحصول على المزيد من اللياقة الذهنية أيضًا ، ووازني بين أدوارك المختلفة في الحياة وقومي بكل دور بفرح واستمتاع وتركيز تام فيه ، فكما قيل عن حق فإن

التركيز أهم مقومات العبقرية ولا تفكري سوى فيما تؤدينه فقط ، وتعلمي الاستفادة من أوقات الانتقالات من البيت إلى العمل في الاسترخاء الذهني والجسدي وإغماض العين والتركيز على التنفس الهادئ بدلاً من أن تكون أوقاتًا للركض والتوتر وأكثري من ذكر الله ، فبذكر الله تطمئن القلوب ، وأخيرًا تذكري وصية الأديب الروسي تشيخوف لصديقته : لا تأخذي الأمور بجدية بالغة وحافظي على مرحك ، فالحياة أبسط مما تعتقدين بكثير . وفقك الله .

## ◆ ما أهم قضايا المرأة العربية في نظرك ؟ ◆

هناك قضايا يطرحها الإعلام على أنها أهم القضايا ، مثل محاولة انتزاع مزيد من الحقوق أو محاولة التعدي على صلاحيات الرجل ، وكيف أن المرأة يجب أن تسمع كلمات الغزل من زوجها طول الوقت ، وأن تكون محور حياته ، وهذا لا يحدث أبدًا ، ويقدم الإعلام لشحن المرأة ضد الرجل ، وتصور الرجل المتزوج أنه لا يحترم أنوثة زوجته ، وأن الرجل الغربي يفعل هذا، وهذا كذب فاضح ، فالمرأة في الغرب تعاني من الاغتصاب والتحرش الجنسي أضعاف ما تعاني منه المرأة العربية ، وكثرة أعداد المرأة المعيلة دون زوج وسط عزوف الرجال عن الزواج وعدم تمتعها بسنوات رعاية الطفل كإجازة .

وأرى أن القضية الحقيقية للمرأة العربية هو كيف تعيش حياتها العاطفية والأسرية بأفضل صورة؟ وما الطرق الذكية وغير المباشرة والإيجابية التي تمكنها من هذا ؟ وعليها أن تقول لنفسها لا يوجد إنسان بلا عيوب ، وزوجي ليس أسوأ الرجال ، والزواج هو جزء من الحياة ، وليس كلها ، وعليَّ أن أهتم بباقي أدواري في الحياة ، وألا أجعل زوجي محور حياتي بل هو جزء مهم فقط ، مما يساعدها وزوجها على الحياة بأفضل طريقة ممكنة .

## ♦ زوجـي عنيـد !! ♦

**السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ... أنا متزوجة حديثًا كيف يمكنني التخلص من عناد زوجي بحيث أني أعرف أنه عنيد قبل الزواج ، لكني أهدف إلى التخلص من عناده هذا بعد الزواج وأريد الآن تتبع أحسن الطرق دون إشعاره بذلك .**

* * *

يمكنك التخلص من عناد الزوج عن طريق عدم مجادلته بعدم مواجهة عناده بعناد مثله ، وتجاهل هذا العناد في الأمور البسيطة ، وإشعاره بالاحترام والتقدير وبالحب وبالود ، ومعاملته بصورة جيدة مع مراقبة تعبيرات وجهك ، حتى لا تبدي له ما تحاولين إخفاءه والتحلي بالصبر مع ضرورة الابتعاد التام عن الجدال أو المناقشات الطويلة وتجنب جمل مثل : أنت لا تفهم كذا أو يجب فعل كذا أو إذا كنت «ذكي» لفعلت كذا ، فكل هذه الجمل تزيد الوضع سوءًا وتذكري أن العناد يحتاج إلى طرفين ليستمر ، اكسري هذه الدائرة لتسعدي .

## ◆ وضع المرأة !! ◆

**بصراحة هل المرأة العربية مظلومة ؟ وهل معنى هذا أنك راضية عن وضع المرأة في مصر والعالم العربي ؟ ما تقييمك لجمعيات النساء في مصر والعالم العربي ؟**

* * *

أرى أن المرأة العربية ظالمة لنفسها لأنها لا تجيد التعامل مع الرجل ، وابتعدت عن تعاليم الدين ، وحرمت نفسها من مزايا ومكاسب هائلة كانت تنعم بها جدتنا، فالجدات كن يحصلن على كل متطلباتهن المعنوية والمادية من الرجل ، وكان الرجل يعاملهن باحترام بالغ ، ولم يكن هناك ضرب للزوجات مثلاً لأنها كانت تتعامل بنعومة وذكاء أنثوي ، ولم تكن هناك معارك بين الطرفين ، أما الآن فقد تحول البيت إلى ساحة تعارك بين الرجل والمرأة وصدام وصراع إرادات مع الرجل ، وهناك دعاوي كثيرة تسللت لنا من الغرب لإفساد السعادة بين الرجل والمرأة في عالمنا العربي ، ولو هناك ظلم فهو واقع على الجنسين مثل ظلم بعض القوانين وعدم توافر الحريات كما ينبغي أو الأوضاع الاقتصادية

السيئة ، وكلها واقع يمر به الاثنان الرجل والمرأة ، والمفروض أن تكون المرأة الطرف الأذكى في العلاقة .

أما المرأة التي تتعرض للعنف من زوجها عليها أن تراجع نفسها عن مسئوليتها في هذا ، فعادة لا يبدأ الرجل بالضرب دون سبب من أول مرة خلاف . أنا لست راضية عن وضع المجتمع ككل ، وأنا ضد تقسيم المجتمع لرجل وامرأة ، وضد أن تتعامل المرأة كأنها مضطهدة ، فهذا يعزز الإحساس بالدونية ، ويحرمها من أن تكون عضوًا فاعلاً ، ولن تسعد بأي إنجاز تحققه ، ولن تستطيع تقديم نفسها بشكل صحيح ، وفي النهاية هذا يهدر الطاقات لمجرد إثبات الذات ، إنها ليست أقل من الرجل، وهناك حكمة رائعة تقول : (كما تعتقد تكون)، ولابد أن نعتقد أن المرأة كائن كامل ، وليست في حاجة للاعتراف من أحد سواء الرجل أو غيره .

وأرى أن المجتمعات العربية بشكل عام لا يوجد فيها حوار دافئ في الأسرة ، ولا يوجد اهتمام بالأطفال ، ومعظم البيوت تحولت لساحات للقتال ، ونسوا الأطفال ، والرجل والمرأة يعاملونهم كأنهم مكملات الحياة الأسرية ، أو ديكور في المنزل ، والنتيجة ضد الكل في النهاية .

نسبة كبيرة من الجمعيات ممولة من جهات خارجية من الغرب ، وأي عاقل يعرف أن الغرب لن يمول أنشطة تعمل لصالحنا ، فأي

دولار يدفع فيها موجه نحو تخريب الأسر العربية . وأرى عدم قيامنا بسرقة أعمارنا في صراعات مع بعضنا البعض لزيادة تقهقرنا وتخلفنا ، وأرى أن كثيرًا من النساء القيادات في هذه الجمعيات كاذبات ، ففي علاقتهن بالرجال يفعلن عكس ما تقلن ، وأنشطة هذه الجمعيات ترسخ إحساس المرأة بالظلم وتزيد من تقسيم الأسرة إلى أطراف متناحرة ، وأرى أنه بدلاً من صرف ملايين الدولارات كي تقول إن الختان يؤذي المرأة ، بينما أثبت العلم الحديث أن الختان يقوم ببتر جزء فقط من مراكز الإحساس الجنسي عند المرأة وهي الأطراف ، بينما الجذور في داخل جسدها هي التي تتأثر بهذا اللقاء ، كما أن لدى المرأة أماكن كثيرة للإشباع الحسي ، ومن الأفضل إنفاق هذه الأموال الضخمة على أطفال الشوارع أو لتوعية الأمهات للقيام بتربية سليمة لأبنائهن أو تقديمها لنساء في المشروعات الصغيرة .

## ◆ كرهت أهل زوجي !! ◆

أنا متزوجة من سنتين ومن أول شهر زواج أهل زوجي تسببوا في مشاكل لي ولأهلي، وبصراحة من يومها كرهتهم جدًّا وهذه العواطف القلبية شيء ليس في يدي أن أغيره ، بالنسبة لي بقى عليَّ أن أحترمهم وأعاملهم بالحسنى ، وأقوم بواجبي تجاههم وهذا ما أفعله حاليًا ، ولكن نضطر أنا وزوجي في بعض الأحيان أن نجلس في بيتهم لمدة شهر مثلاً خلال الإجازات، وتخيلوا كيف يمكن أن أقيم عندهم وأنا أشعر تجاههم بالبغض، حتى زوجي يلاحظ ضيقي عندما نكون وحدنا ويعرف مشاعري تجاههم ، مما يخلق بيننا كثيرًا من المشاكل التي بدأوا يلاحظونها ، حتى أنه أصبح أحيانًا يعاملني بشكل سيئ أمامهم مما يزيد الخلاف بيني وبينه ، ويزيد كرهي لأهله نتيجة معاملته لي ، علمًا بأني والله لا يرون مني إلا كل احترام وتقدير وكل ما أشعر به في قلبي يبقى في قلبي أنا ، بماذا تنصحونني ؟؟

❋ ❋ ❋

وفقك الله وأسعدك وحماك من كل أذى يمكن أن تتعرضي له وأصارحك أنني أصدقك تمامًا أنك تعاملينهم بالاحترام وتؤدين

واجباتك تجاههم ولكن اسمحي لي أن أبدي بعض الملاحظات ، فقد ذكرت أنك تكرهين أهل زوجك جدًّا وأن العواطف القلبية ليست بيدك حتى تغيريها .

واسمحي لي بالتأكيد بأن الحقيقة عكس ذلك تمامًا فبالإمكان السماح بتغيير مشاعرنا متى أدركنا أننا نخسر بسببها والثابت نفسيًّا وصحيًّا وواقعيًّا أن الإنسان الذي يحتفظ بمشاعر الكراهية بداخله يؤذي نفسه ويحرمها من مشاعر السعادة ، أكثر مما يضايق منْ يكرههم فأنت توجهين العداء والكراهية إلى نفسك قبل أن تكون هذه المشاعر موجهة نحوهم .

لذا من حقك على نفسك أن تتسامحي مع أهل زوجك في المشاكل التي حدثت في بداية الزواج ، وأن تقولي لنفسك ربما أخطأوا بحسن نية أو حتى كان بسوء نية ، فلن أعاقبهم مدى الحياة حتى أحمل أحمالاً زائدة تؤذيني وتؤثر بالضرر على علاقاتي مع زوجي ، ارمي عن كاهلك . واطردي من قلبك كل هذه المشاعر وستتحررين من مشاعر عانيت منها وأحمال زائدة هائلة تعبت بسببها دون مبرر .

أحسني إلى نفسك وسامحيهم وصدقيني ستتغير حياتك بصورة رائعة أدعو لك بها من كل قلبي ، فلا تحرمي نفسك منها .

وأذكرك بأن ما نخفيه في قلوبنا يكون واضحًا على ملامح وجهنا ، وبالتالي يراه الآخرون ويدركون أننا لا نحبهم مما يحرضهم إلى إساءة

التعامل معنا وصدقيني الحياة لا تتحمل إضافة عناء جديد بأيدينا، يمكننا حماية أنفسنا من دفعه فاتورته، وافتحي صفحة جديدة مع أهل زوجك وستربحين الهدوء النفسي، مما سينعكس عليك نفسيًّا وصحيًّا ويحميك من الضيق أثناء وجودك معهم، ويجعل زوجك يرضى عنك ويفرح بصفاء قلبك تجاه أسرته، مما يحرضه على أن يتعامل معك بصورة أفضل، ومما يحرض أهل زوجك على حسن التعامل مع أولادك أيضًا، أي أنت الرابحة الرئيسية في كل الحالات، فلا تهزمي نفسك بالاحتفاظ بهذه الكراهية، وفقك الله وأسعدك .

## ◆ زوجي يهددني بالطلاق !! ◆

أنا متزوجة من سنتين بعد قصة حب جميلة ، لكن زوجي عند أي خلاف بيني وبينه يهددني بالطلاق إن لم أفعل كذا أو إن فعلت كذا ، يعني ممكن يوميًّا أن يردد عليَّ نفس التهديد ، مع أنه في الحقيقة لا يعنيه، خصوصًا عندما أطلب منه زيارة أهلي ، فورًا يقول لي إن ذهبت إليهم «إبقي عندهم خليهم ينفعوكي ولا تعودي ثانية» ، وإن سمح لي بالخروج عندهم قال لي لن تذهبي ثانية إلا بعد شهر مثلاً .

ومواقف كثيرة جدًّا يستخدم فيها أسلوب التهديد بالطلاق ، حاولت كثيرًا التحدث معه في ذلك الأمر ، ولكن ما أسهل الوعود البراقة في وقت الهدوء والسلام وما أسرع ما ينسى كل شيء في وقت الغضب ، كيف يمكن أن أكمل مع هذا الزوج الذي أحس أنه قد يبيعني في أي لحظة ، كما أنني بدأت أملُّ من تهديداته السخيفة (بصراحة) علمًا أن عندي طفلاً وأنا حامل حاليًا في الطفل الثاني ، كيف أتصرف معه ؟

* * *

أسعدك الله في زواجك ومتَّعك بالحكمة والمرونة مع زوجك لتفوزي بأفضل تعامل منه ، وأتفق معك في أنه ليس لطيفًا لجوؤه إلى التهديد بالطلاق لإجبارك على الالتزام بما يريد، فهو أسلوب مرفوض، ولكن أصارحك بأن أفضل طريقة للتعامل مع هذا الأسلوب المرفوض هو العمل على منع لجوئه إليه ، ولا يكون ذلك لا بالنقاش ولا بالخصام ، ولكن بالبحث عن الأسباب التي تدفعه إلى اختيار هذا التهديد ، ليكون رادعًا لك، وأقصد بذلك العمل على عدم تصعيد الخلافات أو الإصرار على الطلب بشيء ما أو فعل شيء يكرهه، حتى لا يكون أمامه سوى التهديد بالطلاق مع تحسين علاقاتك به بشكل عام والاستفادة من رصيد الحب الموجود لديه وإفهامه بأقل قدر ممكن من الكلمات أنك تحبينه وتحرصين على إرضائه ، ولست في حاجة إلى التهديد لكي تلتزمي بما يريده .

وفي الوقت نفسه احرصي على تقليل مساحة الخلافات بينكما والانسحاب من أي مناقشة عندما يبدأ الغضب ، وراقبي تعبيرات وجهك حتى لا يبدو منها عدم الاحترام أو الغضب الشديد والتحدي حتى لا تحرضيه على التمادي في هذا الأسلوب ، ولا تطيلي في التفكير فيما يُضيقك من زوجك ، حتى لا تقومي بشحن نفسك ضده فيُفسد الشيطان حياتك ، وتذكري مزاياه التي دفعتك إلى الزواج منه واسعدي بها تمامًا واستمتعي بها - حتى تستطيعي التعامل بشكل أهدأ مع ما يضايقك منه .. وفقك الله .

## ◆ زوجـي ضربنـي !! ◆

أنا متزوجة منذ سنتين ونصف السنة وعندي طفـل عمـره سـنة و3 أشهر ، مشكلتي مـع زوجـي أنـه إنـسان جلـف وفـظ ، ولا يـشبعني عاطفيًّا ، وحاولت التحدث معه في هذا الموضـوع كثـيرًا ، ومـن فـترة عقـد القـران لاحظـت عليـه هـذا الأمـر ، فكـان لا يتـصل بي إلا في المناسـبات فقـط ، ولا يرسـل لي إلا إذا أرسـلت ، مـع أنـني حاولـت الاتصال به كثيرًا وأختلق الأعذار حتى أكلمه ولكنه لم يتجاوب معـي، وتدهورت نفسيتي وتراجعت دراستي بسبب ذلك.

وقبل الزواج بـشهر صـارحته فقـال إنـه لا يريـد أن يـشغلني عـن دراستي ثم تحسن بعض الشيء ، ولكن لم يعجبني أسلوبه ولا طريقته ، وقبل مصارحته طلبت من أهلي الطلاق فقالوا إنه يستحي وليس له خبرة في التعامل مع النساء ، فأخذت بكلامهم وتزوجته وسافرت لمدة 8 أيام وكانت سيئة جدًّا، وقلت قد يتحسن ولا أنكر أنه تحسن نوعًا ما..

وبالطبع كانت توجد مشاكل بيننا منها أنـه تركنـي وأنـا حامـل في الشهر الثالث 10 أيام عند أهلي ولم يراعِ نفسيتي ، وقبل 6 أشهر حدثت

بيننا مشكلة وراح كل واحد منا يصف الثاني بأبشع الألفاظ وطلبت الطلاق منه، ولكن أهلي أصلحوا بيننا ورجعت ..

وآخر مرة ضربني لأنني حاولت منعه من الخروج من المنزل ، لأنني كنت غاضبة وأريده أن يهتم بي (ويعبرني) ، ولكنه لم يهتم بي واعتبر أنني غضبت بسبب أمر لا يستحق الغضب ، وأنا لا أغضب لأنني أريد أن يهتم بي ويراعيني بكلامه ، يعني لا أطلب عطفه ولا أغضب بسبب مال أو نزهة أو سفر ..

أنا لا أعمل ولكن عندي دخلاً فأنا أنفق على نفسي وعلى الخادمة ، وبالطبع هذا تعاون مني ومراعاة لحالته المادية ولكنه لا يقدر ذلك ..

ولما سألته وما الذي يستوجب الغضب عندك فقال الإنفاق أو السفر ، فأخبرته أنني أغضب لشيء أنت تستطيع أن تعطيني إياه وأنا لا أطلب منك إلا الاهتمام والمشاعر بالكلام فقط ، فلم يرد عليه وهو يعتبر أنه إذا جاء ليرضيني فإنه يُذل نفسه ..

أنا حاليًا عند أهلي ومترددة في طلب الطلاق لأني أحس أنني سأطلق منه حتى لو كان فيما بعد ..

أرجو النصيحة لأني أشعر أني لا أستطيع مسامحته على ضربه لي ..

* * *

لو جاءتك إحدى صديقاتك المقربات وسألتك : لماذا لا تقومين بمجاملتي بالكلام اللطيف . كيف ستردين عليها وكيف ستشعرين ، ألن تشعري بالغضب لأنها لا تعرف مكانتها عندك ، وإذا كررت هذا الطلب كثيرًا .. ألن تشعري بأنها تمارس نوعًا من (الضغط) عليك ، مما يجعلك تتضايقين منها وربما تحاولين التهرب من مقابلتها ..

قد تقولين وما علاقة صديقتي بزوجتي ، والرد واضح للغاية ، وهو أن ما ترفضينه من صديقتك هل تتوقعي أن يقبله زوجك منك ، مع ملاحظة أن الرجال بصفة عامة يضيقون من الإلحاح والحصار وأن الإنسان بصفة عامة يعطي بإرادته الحرة أضعاف ما يمكن أن يعطيه بناء على الإلحاح ..

وقد لاحظت من زوجك قلة تعبيره عن العواطف قبل الزواج ، والحقيقة أن نسبة كبيرة من الرجال يكتفون بالتعبير عن العواطف بالتصرفات ومنها الإقبال على الزوجة كأنثى في اللقاء الحميم ، والإنفاق على البيت قدر الاستطاعة ، ولا يفضلون التعبير عنها بالكلام ، ونحن لا نتفق معهم ، ولكن نعرض وجهة نظرهم فقط ، وبالطبع ليس من حق أحد فرض طرقه في التعبير عن العواطف على الآخرين ..

وقد أسعدني قولك إن زوجك تحسن بعض الشيء بعد الزواج ، وأتمنى أن تتوقفي عند هذا التحسن ، فتسعدي به وتشعري ببعض من الارتواء ، وتعيدي (صنع) الأسباب والمواقف التي دعته لهذا التحسن

وأن تشجيعه بل وتحرضيه على المزيد من التحسن من خلال تحسين معاملتك له حتى يجد (حافز) يدفعه إلى المزيد من التحسن ..

أما عن قولك بوجود مشاكل بينكما ، فهذا أمر طبيعي فلا توجد حياة دون مشاكل سواء بين الزوجين أو في اتجاه آخر ، وعلينا تقليل حدة هذه المشاكل وعدم التعامل معها بصورة (مأساوية) والامتناع التام عن المبالغة في التألم منها أو أن نتعامل مع أنفسنا وكأننا ضحايا وكأن الأطراف الأخرى مجرمون يستحقون كل ألوان العقاب .

ففي هذا التفكير إيذاء للنفس وحرمانها من البحث (الجاد) والهادئ عن سبل للتقريب بين وجهات النظر والتقابل في منتصف الطريق وعدم الإصرار بأن يأتينا الطرف الآخر ونحن في مكاننا ، ففي ذلك إضاعة للعمر بلا جدوى وسبب في مضاعفة المشاكل بدلاً من حلها ، وتحريض الطرف الآخر على العناد أيضًا ..

أما عن قولك إن زوجك تركك وأنت حامل عند أهلك ولم يراعِ نفسيتك ، فلم تذكري سبب تركه لك ، مع ملاحظة أن الحمل نعمة تتمناها ملايين النساء في العالم من المحرومات من الإنجاب وليس (مرضًا) يستحق معاملة خاصة ..

وكنت أتمنى أن تحافظي على الاحترام بينكما ، فهو الذي (يصنع) الحب ، والرجل لا يمكنه إعطاء مشاعره لامرأة لا تشعره بالاحترام الكافي فتذكري ذلك دائمًا ..

وأتمنى ألا تطلبي الطلاق ثانية حتى لا يستجيب لك زوجك في إحدى المرات فتندمين على ذلك بعد فوات الأوان ، أو تطلبي منه أنت العودة بعد فترة ، ويرفض كما حدث في حالات مشابهة ، وأكاد أسمعك تقولين : ولكنني إذا طلقت منه سأتزوج رجلاً أفضل منه ، وأقول لك : هكذا فكرت معظم المطلقات ولم تظفر معظمهن بالزواج الثاني وبكين كثيرًا وحدهن ودفعن الثمن الغالي ..

ولا شك أن استمرارك في زواج به بعض المشاكل أفضل كثيرًا من الحياة وحيدة مع كل ما تعنيه هذه الكلمة من معاناة مؤلمة ، أدعو لك من كل قلبي بأن تحمي نفسك منها ..

واسمحي لي أن أصارحك وأنا طرف محايد يتمنى لك الخير ، بأنك لم تكوني موفقة إطلاقًا عندما حاولت منع زوجك من الخروج لأنك كنت غاضبة ، وتريدين أن يهتم بك ، فقد أرسلت له بهذا التصرف رسالة مفادها أنك لا تحترمينه وتحاولين فرض وصايتك وسيطرتك عليه ، فرد عليك بالضرب ، ليؤكد لك بصورة عملية رفضه لامتهانك لرجولته ، وأؤكد لك أنه لا يوجد أي رجل يقبل بأن تمنعه زوجته من الخروج لأي سبب كان ..

تقولين إنك تساهمين في الإنفاق وأن زوجك لا يقدر ذلك ، والحقيقة أنك قبلت الزواج به وأنت تعلمين ظروفه ، إن أمامك خيارين ، إما القبول بإمكانياته المادية (وحرمان) نفسك من التمتع

بحياة أكثر رفاهية أو الاستمتاع بدخلك وبالإنفاق دون (توقع) مقابل من زوجك ، وبتذكر أنك قبلت الزواج منه لأسباب معينة ربما يكون من ضمنها تكوين أسرة والاستمتاع بمباهج الزواج ولوجود بعض المزايا به ، فافرحي بذلك ، ولا تقومي بالتركيز على عيوبه فلكل إنسان مزايا وعيوب ، والزوجة الذكية - وحدها - هي التي تفرح بمزايا زوجها ، وإن قلَّت ، وتتجاهل عيوب زوجها ، وإنْ كثرت ، وتحرِّضه بحسن المعاملة وبالاحترام على أن يمنحها أفضل ما عنده ..

وأرى أنك إذا تمكنت من شغل أوقات فراغك بما يفيد ويمتع من خلال الأمور المشروعة وحدها بالطبع ، ستقل مشاكلك مع زوجك وتوقفي عن محاولة إجباره أن يتصرف كما تريدين وتعاملي معه بلطف ولين كما تتعاملين مع صديقتك المقربة ، وستربحين مكاسب رائعة بأسرع وأفضل مما تتخيلين .. وفقك الله .

## ◆ زوجي يتهمني بإزعاجه !! ◆

أستاذتي الفاضلة أريد سرد قصتي حيث إنني أعاني منها نفسيًّا .

أنا امرأة متزوجة وقد تزوجت بالرجل الذي كانت تتمنى أي امرأة أن تتزوجه من دين وخلق والحمد لله ، وبعدما تزوجنا كان لابد من السفر مباشرة ليكمل دراسته علمًا أننا مباشرة بعد الزواج سافرنا ، والآن أعيش في ضيق نفسي لا تتخيلينه حيث أقعد بالمنزل 24 ساعة ولا أخرج منه إلا ما ندر، حيث إنني قبل الزواج كنت أكملت دراستي الجامعية بتفوق ودرست بمجال الطب ، وعندما أكملت التحقت بمعاهد للغات ، والتحقت بالتطبيق بمجالي ، لكن بعد الزواج كل هذا توقف علمًا بأن زوجي نفس تخصصي .

المشكلة التي أريد عرضها هي أنني هنا بالغربة ولا أعرف أحدًا ، وليس لديَّ صديقات ، وزوجي كل ما أقول له أريد على الأقل ساعة أو نصف ساعة من وقتك نخرج نشم هواء يتذمر أو يقول ليس له مزاج ، أخرج أذهب للغرفة وأنا كلي ألم وأجلس أبكي مع نفسي إلى حد أحسست بأني مخنوقة بين أربع جدران ، قلت له مرارًا وتكرارًا

هـذا أبسـط حق أطلبه منك وأنت لا تريد ، يقول ماذا أفعل ... طبعًـا هذه مشكلتنا من بداية الزواج ؟

مرات يقول لي إنه يحس بي لكنه كلام أقول له أين الفعل يقول لي لقد قمت بإخراجك يوم كذا ووالله ؛ الله يعلم أنها تكون من زمن بعيد .

سيدتي أرجوك ساعديني ، الأمر أصبح فوق طاقتي علمًا بأني لا أتحرك من البيت إلا قليلاً وأثر هذا على ركبتي وبدأت تألمني من عدم الحركة ، وأحزن بأن هذا الرجل الذي أحببته فعلاً يضرني وهو لا يرى ، وأقعد أتصور كيف أن السنة ونصف السنة مرت وأنا قاعدة دون شيء وأحزن على عمري ، هكذا تعبت سيدتي حيث أقر هو بأن الحل أنه يرجعني عند أهلي لأني أزعجه بموضوع «الخرجة»؛ ساعديني جزاك الله خيرًا وآسفة على الإطالة .

* * *

سيدتي العزيزة أكرمك الله وأسعدك هوِّني على نفسك ، فما هكذا تعاش الحياة وثقي أن الفراغ هو عدوك الرئيسي ، ولا أعرف لماذا تقومين بسجن نفسك وتقييدها ، أنت تعيشين في الغربة وليس لديك صديقات ، وأذكرك بأن الصديقات لن تقمن بطرق بابك للحصول على صداقتك وعليك الوجود في الأماكن المختلفة بأن تقومي بزيارة الجالية أو المقر الإسلامي ويمكنك العمل على تعليم اللغة العربية .

وأعرف بعض السيدات المغتربات اللاتي نجحن في ملء أوقاتهن في الغربة عن طريق هذه الأنشطة مثل تدريس اللغة أو الدين أو تقديم وممارسة الأنشطة الاجتماعية .

ويمكنك إما مواصلة دراستك والاستفادة من وجودك بالغربة أو أخذ دورات في أي مجالات ، فالعقل إن لم يتقدم يتأخر ، ويمكنك ممارسة الرياضة في البيت وممارسة رياضة المشي .

وعليك أن تسعدي بزوجك الذي تتمنى أي امرأة أن تتزوجه وألا تحرضيه على النفور منك بإلحاحك عليه بالتنزه ، وتذكري أن الإنسان يفعل بإرادته أضعاف ما يمكن أن يفعله بسبب الإلحاح ولا تتعاملي مع نفسك وكأن بك - لا قدر الله - إعاقة ، وسامحيني على الوصف تمنعك من التواصل مع حياة الغربة وتواصلي مع الأهل والأصدقاء عبر الإنترنت ، وشاركي في المنتديات واشغلي أوقات فراغك واحمي نفسك منه ، ولا تؤذي نفسك بالاعتماد والتواكل على زوجك ولا تفتحي أبواب المشاكل والخلافات معه أسعدك الله .

## ◆ زوجي يكره التنزه !! ◆

زوجي الحبيب لا يحب التنزه كثيرًا والخروج ولا التسوق على العكس مني بالضبط فأنا «أموت» في هذه الأشياء ، وأنا لا أنكر أنه يقوم بها من وقت لآخر لكنه يتسرع في العودة إلى المنزل ولا يتمشَّى كثيرًا ، ولا يحاول أن يخرج معي بمفردي من دون الأولاد .

وإذا ذكرت له ذلك يقول لا هؤلاء أولادنا ويشعرني أنني غير مهتمة بهم وما إلى ذلك ...

باختصار أشعر أنه يفتقد الكثير من الرومانسيات التي أحتاجها ولا أنكر عليه أشياء كثيرة أخرى ، لكنني أود فيما يزيد الحب والمودة . فبماذا تنصحينني وكيف أتعامل معه حيث أشعر أن كثرة الكلام معه في مثل هذه المواضيع تزيد من حدتها لديه وكأنه يعاند ؟

ولك كل الشكر .

* * *

أسعدك الله ومتعك بكل مباهج الزواج وحماك من كل ما يوصلك إلى التعاسة - لا قدر الله - فقد قيل عن حق إن أقصر طريق إلى

التعاسة هو التفكير فيما ينقصنا وأن الشيطان يذكرنا بالمفقود لينسينا شكر الموجود .

صدقيني فإن معظم الرجال لا يحبون التسوق ولا يفضلون التنزه مع الزوجات ، وأن الزوجة الذكية هي التي تسعد بما تجده من زوجها وترضى به وتحسن التعامل معه ، مما يشجعه على المزيد من التعامل الحسن معها .

وأذكرك بأن الرجال يختلفون تمامًا عن النساء فأنت تفضلين التنزه مع الزوج دون الأولاد وتعتقدين بأنه سيزيد الحب والمودة ، بينما هو لا يريد ذلك ، ومن الذكاء عدم اللجوء إلى العناد وفرض أجندتك الخاصة على زوجك حتى لا تدفعيه إلى العناد ولا تتسببي في المشاكل .

وهناك المزيد من الوسائل والطرق لزيادة الحب والرومانسية داخل المنزل وأثناء تعاملك اليومي معه ، فأحسني إلى نفسك وتواصلي مع زوجك بالطرق التي يفضلها واستمتعي بها واذهبي للتسوق مع أولادك أو صديقاتك ولا تثقلي عليه بهذه الأشياء حتى لا يتضايق منك .. وفقك الله وأسعدك .

## ◆ غاضبة من أهل زوجي !! ◆

مشكلتي لا أدري إن كانت مشكلة تستحق أن أبعثها لكم ، لكنني بحاجة إلى مساعدة وهذا أضعف الإيمان بأن ألجأ إليكم ، فأتمنى أن أكون قد طرقت الباب الصواب .

أنا امرأة متزوجة منذ 6 أعوام ، كان زواجي تقليديًّا ، لم تكن لي مشاكل تذكر مع زوجي ، رزقنا الله ببنت وولد والحمد لله ، وأنا من المفروض أسعد إنسانة ، لكن ما يعكر حياتي أهل زوجي .

أنا بطبعي هادئة ولا أحب المشاكل ، تحملت منهم الكثير كنت في الأول لا أكترث لما يقولون وما يرمون من الكلام والانتقادات الموجهة لي ولأهلي بصورة مباشرة أو غير مباشرة ، لكن منذ عامين أشعر بأن الكيل قد طفح ولا أطيق التحمل أكثر ، كل شيء لهم حلال وعليَّ وعلى أهلي حرام ، يودون أن يعرفوا كل صغيرة وكبيرة عنا ، أما نحن فلا نجرؤ حتى على السؤال .

هم من الناس الذين تتعالى أصواتهم ويزمجرون ويلعنون ويتوعدون، أما نحن فعلينا السكوت «التعقل» خوفًا من عمل مشاكل .

**هذا الأمر في داخلي كالنار المستعرة، تغير مزاجي واحتدت طباعي، حتى أني بدأت أفقد صلتي بزوجي، إني أتحطم من داخلي، ساعدوني أريد راحة البال، كيف أمحو كل هذا الغضب وأعيش حياة طبيعية.**

* * *

وفقك الله وساعدك على حماية نفسك من هذا الأذى النفسي البالغ الذي تتحملينه ويؤلمك كثيرًا، وقد تألمت لألمك وأدعوك إلى تغيير نظرتك لما يحدث من أهل زوجك.

وأقول لك إن ما يحدث لك وضيقك البالغ الآن بسبب تراكم مشاعرك السلبية ضدهم خلال سنوات، والحصيلة أن ما نرفض مواجهته لا يختفي من تلقاء نفسه، بل يتراكم بداخلنا ويسيطر على مشاعرنا، ويجعلنا نقع في التصرفات الخاطئة.

وأسألك ماذا تفعلين إذا مررت بطريق به بعض الحفر، إذا تضايقت وشعرت بالغضب فستقعين في الحفر، وإذا قلت لنفسك بعض الطرق يوجد بها بعض الحفر وسأتحلى بالحكمة وأتجنب الوقوع فيها وبذا ستكتب لك النجاة.

لكن بعد النجاة أمامك اختياران هل تفكرين بالضيق لوجود هذه الحفر وبذا تسمحين لهذه الحفر بمضايقتك مرة أخرى، والاختيار الأفضل أن تحتفلي بنجاتك منها وأن تنشغلي عنها بما يفيدك ويسعدك، وأقصد بالطبع بالحفر بعض المضايقات التي يقولها أهل زوجك، ومن

الحكمة عدم السماح لهم بأي تأثير سلبي في حياتك وعدم منحهم الفرصة لإصابتك بالتعاسة واتخاذ سواتر نفسية عند مقابلتهم لعدم التأثر بما يقولون .

وأن تقولي لنفسك ما يحدث أمر تافه لا أسمح لهم بإفساد حياتي ، فأنا أهم وأغلى وأفضل من ذلك ولن أتذكرهم سوى عند رؤيتهم فقط ، وحتى عند رؤيتهم لن أعطيهم كل اهتمامي ولن أخبرهم بالأخبار التي أريد أن أخبر أهلي فقط بها ، وسوف أحرص أن تكون ملامح وجهي هادئة تمامًا ، وسأدخر طاقتي ومشاعري واهتماماتي للأولاد ولن أسمح لهم أبدًا بتغيير طباعي أو بحرماني من راحة البال، وسأعود أفضل مما كنت أسعد إنسانة وسأشكر ربي على نعمة زوجي وأولادي ، وأحمد الله كثيرًا أن المشكلة ليست مع زوجي وأن أهله أراهم كل فترة ، وليس من الذكاء أن أجعلهم يصحبونني داخل بيتي ويفسدون عليَّ حياتي .

بإمكانك وحدك إنهاء هذه الحرب غير المبررة والاستمتاع بحياتك، كما أدعو لك بها وتذكري أننا لا نستطيع تغيير الآخرين ، ولكن نستطيع تغيير ردود أفعالنا تجاه تصرفاتنا ، والابتعاد عن المشاكل ليس ضعفًا أو جبنًا بل هو في منتهى الذكاء والقوة ، وبدلاً من تبديد طاقات على الغضب منهم وجِّهي هذه الطاقات لإسعاد نفسك وزوجك وأغلقي منافذ الشيطان الذي يعكر عليك صفو حياتك .. وفقد الله وأسعدك .

## ◆ حائرة بين زوجي وأبي !! ◆

**السلام عليكم ورحمة الله ، طلب مني زوجي التفرغ للعمل في المنزل والتنازل عن عملي برغم أن تعرُّفنا أصلاً كان في العمل ، ونحن نعمل في مكان واحد وراتبه لا يكفي لتغطية مصاريفنا خاصة لوجود طفلة بيننا ، ولكنه أصر على ذلك ووالدي أصر على نزولي للعمل وأمرني بأن أترك له طفلتي وأعود لمنزلي مما زاد عناده ولا أدري ماذا أفعل ؟**

* * *

أتمنى أن تحققي التوازن في الحياة وأن تدركي أن لطاعة الزوج فوائد دينية ودنيوية كثيرة ، ففي الفوائد الدينية والدنيوية نذكر حديث الرسول الكريم : «**أيما امرأة ماتت وزوجها عنها راضٍ دخلت الجنة**» ، وأن من صفات الزوجة الصالحة إذا أمرها أطاعته ، وتذكري أن الله رفيق يحب الرفق وإن الحديث الشريف « **وأن الرفق ما وجد في شيء إلا زانه وما نزع من شيء إلا شانه** » ، ولا شك أن محاولة إجبارك زوجك على قبول عودتك للعمل وترك طفلتك له ومغادرة منزل الزوجية لا يدخل ولا يندرج إطلاقًا تحت باب الرفق، ولا شك أن من حق زوجك ألا يقبل هذه المعاملة ، وأذكِّرك بالخسائر الدنيوية

واستخدام لغة الإجبار سيؤدي إلى خيارين لا ثالث لهما ، إما حياة زوجية تعيسة وتحريض الزوج إلى البحث عن أخرى تشعره برجولته ، أو الاكتفاء بمضايقة الزوجة والعيش في حياة تعيسة بمن فيهم الأطفال، والخيار الثاني هو تصاعد الخلافات حتى تصل إلى الطلاق ، ومن المؤكد أن الزوجة ستدفع الثمن الأكبر في فاتورة الطلاق ، ولا شك أن طفلتك لن تسامحك عندما تكبر لإفساد زواجك بسبب العمل ، لذا فأذكرك بصعوبة زواج المطلقات والأرامل وسط تزايد تأخر الزواج بين البنات ، وأتمنى أن تحمي نفسك من كل الخسائر الدينية والدنيوية، وأن تتفقي مع زوجك على أخذ أجازة من العمل لبعض الوقت لتجربة كيف تكون الحياة دون راتبك ولتحسين علاقتك به أيضًا . وأقول لكِ ليس بالمال وحده يسعد الأزواج ، وأتمنى أن تتوقفي عن ذكر خلافاتك مع زوجك لأسرتك حتى لا تتضخم المشاكل وتحرمي نفسك من السعادة في الزواج ، وأذكرك أن هناك الملايين من الزوجات اللاتي يحلمن بترك العمل ولا يستطعن بسبب رغبة الأزواج في الاستفادة من الراتب ، فاشكري لزوجك عدم طمعه في راتبك ، ويمكنك القيام ببعض الأعمال في المنزل لزيادة الدخل ولا تسمحي لأي شيء لإفساد زواجك .. وفقك الله .

## ◆ زوجي مشغول بنفسه ويخونني !! ◆

أنا سيدة لديَّ ولدان ، تزوجت عن حب ، ولكن زوجي مهتم بنفسه فقط ، وينساني .

بدأت مشكلتي عندما تعرضت لحادث رقدت بسببه في الفراش لشهرين ونصف الشهر ، وتعرَّف زوجي على فتاة أنفق عليها الكثير ، وكنت عند أهلي وترك أولادنا عند أمه ولم يسأل علينا ..

وعندما عرفت وواجهته أبدى ندمه وعاد إليَّ ولكن معاملته تغيرت، ويقول لي لقد كبرت ولم تعودي تنفعيني ، ودائمًا يُشعرني أنني إنسانة قاربت على الموت ، وأصبحت عصبية جدًّا ولا أعرف ماذا أفعل . لقد ترك زوجي الفتاة التي تعرَّف عليها وتعرَّف بغيرها من قبيل العناد وأنا لا أعرف كيف أتصرف ، أريده أن يرجع لي أو أن يطلقني وهو لا يريد ، ولا أعرف كيف أسيطر على أولادي لأنه يهتم بهم ، وقد كرهت الحياة فهو يفكر في هذه الفتاة دائمًا ، فهل أطلب الطلاق أم أُغضب ربي وأنتحر حتى أستريح من هذه الحياة ؟

* * *

أهنئك أولاً على سلامتك من الحادث الذي تعرضت لـه ، والبِشْر بمشيئة الخالق بأن مشاكلك ستنتهي بأقرب مما تخيلين ، وستستعيدين حب زوجك وتتخلصين تمامًا من العصبية ، وتستمتعين بزواجك وتنجحين في أمومتك فاهدئي واطمئني واقرئي الرد بنفس مطمئنة وعقل هادئ وجسد مسترخٍ ورغبة (حقيقية) في أن تعيشي حياة رائعة تستحقينها ، وأدعو لك بها ولكي تبدئي أول خطواتك في هذه الحياة ، يجب أن تطردي للأبد فكرة أنك مظلومة أو ضحية وتستبدلينها بأنك إنسانة (ذكية) تستطيع مواجهة مشاكلها وحلها (والصبر) على ذلك حتى تفوز بالنتائج الرائعة ..

ومن الجميل أنك تزوجت عن حب ، ومن الأجمل أن (تفتشي) بداخلك عن الأسباب التي أحبك زوجك بسببها واختارك و(فضلك) عن كل البنات ، وأصر على الزواج منك وأن تجلسي مع نفسك بأمانة تامة لتعرفي التغيير الذي حدث وأسبابه ..

ولأساعدك فيها سأسألك عن مدى اهتمامك بمظهرك وبرشاقتك وجمالك أمام زوجك ، وعن أسلوب حوارك معه ؟ ما الموضوعات التي تتكلمين فيها ؟ هل تقتصرين على الحديث عن مشاكلك الصحية أو على متاعبك مع الأولاد . وأذكِّرك هنا لو أن صديقتك المقربة اقتصرت في كل أحاديثها معك عن مشاكلها وإظهار الضيق دائمًا لنفرتِ منها وابتعدتِ عن صحبتها ..

وأعود إلى الأسئلة فأقول : هل تهتمين بزوجك وبمظهره وبعمله وتنصتين إليه وتشعرينه بحبك وبأنه مازال رجل أحلامك وتحرصين على أن تكوني (أنثى) أحلامه ، وأذكِّرك بأن الأنوثة لا تقتصر على ارتداء الملابس المثيرة ، كما قد يتبادر إلى الذهن ، ولكنها تكمن في التصرفات (الناعمة) أثناء الحياة اليومية وعدم (الصراخ) في وجه الزوج ، والكف عن حصاره أو مطالبته بالاهتمام بك ، وهو آخر ما يجب على الزوجة أن تفعله لأنها تُشْعر زوجها بأنها (عبء) يجب أن يتحمله ، والزوجة الذكية هي التي تدفع زوجها بحسن تصرفاتها وبنعومتها إلى (السعي) لقضاء أوقات معها ، واسألي نفسك لماذا اتجه إلى هذه الفتاة وأجيب بدلاً عنك ، لأنه وجد فيها ما يفتقده لديك الآن ووجده عندك قبل الزواج من حيث الاهتمام به وإشعاره برجولته وقضاء أوقات ممتعة بعيدًا عن أي شكاوي أو لوم وعتاب فضلاً عن إلقاء الاتهامات والمحاضرات ، وكل ذلك أمور (تنفر) الزوج من زوجته وتسحب من رصيدها العاطفي في قلب زوجها .

أعيدي الدفء إلى علاقتك بزوجك ، وتجاهلي (مؤقتًا) علاقاته العابرة ، وكما يقال فإن الرجل الذي يجد الأصناف (المشبعة والجذابة) على مائدته لا يفكر في الذهاب إلى مطاعم أخرى ، فامنحي زوجك ، كل ما (يشتهيه) من حسن المعاملة واللسان (الحلو) والابتسامة الجميلة ، وكوني له زوجة وصديقة وعشيقة ، وأشعريه بأنك عدت الفتاة التي اختارها واهتمي بمظهرك جيدًا ، وارتدي

الملابس الشبابية المشرقة داخل المنزل والملابس المثيرة داخل غرفة النوم ، وتجاوبي معه عاطفيًا وحسيًا واستمتعي بذلك ، ولا تحوليه إلى عبء إضافي واشعري بأنوثتك طوال الوقت ، ولا تتعاملي معه بخشونة أبدًا وتوقفي تمامًا عن أي شكوى لقلة اهتمامه ، وخططي (لاستدراجه) بذكاء وبنعومة وبمرونة إلى العودة النهائية والتامة إليك، ولا تخبريه بما تنوين فعله ، ولا تتعجلي النتائج أيضًا ، ولا تشعري أنك تتحاملين على نفسك ببذل الجهد لاستعادة زوجك فهذا تفكير خاطئ، لأنك تقومين بذلك لإسعاد نفسك ولإنقاذ زواجك (ولإصلاح) ابتعادك السابق عنه ، فلا شك أن ابتعادك عنه مدة شهرين ونصف الشهر لم يكن السبب الوحيد لتعرفه على أخرى ، وكان من الأفضل لو ظللت في بيتك وقام أفراد أسرتك بالتناوب في خدمتك في المنزل أو جعلت ولديك يساعدانك ، فلا أحب ابتعاد الزوجة عن زوجها ، وأرى أن هذا الابتعاد كان تكملة لابتعاد حدث بالفعل بينكما أثناء وجودكما في بيت الزوجية ولم تنتبهي إليه ، أو تنبهت وحمّلته وحده المسئولية ، وتناسيت أن الرجل يتزوج لكي (يستمتع) بالزواج وليس ليشعر أنه محاصر بالمشاكل وأن المرأة الذكية، هي التي تجعل زوجها يكتفي بها دائمًا

ومن الجميل أن زوجك ندم عندما واجهته بخيانته ، فهذا يدل على إمكانية استرداده متى توقفت عن اتهامه والتعامل معه بعصبية (وتدربت) على الهدوء والنعومة ، وصدقيني ستفوزين بأجمل وأفضل

وأسرع مما تحلمين أيضًا ، فافعلي ذلك فورًا وستحمي نفسك وزواجك وصحتك النفسية والجسدية أيضًا .. أما عن قوله لك إنك كبرت ولا تنفعي ويشعرك أنك قاربت الموت، فهذا مؤشر على إهمالك لمظهرك أو لكثرة شكواك منه، وهجومك عليه لذا يقابل الهجوم بهجوم أقسى منه ، وبالطبع لا أحب ذلك، ولكني أحاول التفسير فقط .

وأود أن تتأكدي أن العصبية تؤذيك ولا تفيدك إطلاقًا ، وأتمنى أن تكثري من الاسترخاء بالاستلقاء على ظهرك بعض الوقت عدة مرات يوميًا وإغماض العين بلطف والتركيز على الإحساس بالتنفس ، حتى يصبح هادئًا تمامًا وأكثري من تناول المشروبات المهدئة مثل التليو والينسون، واطردي الأفكار الضارة لك مثل أن زوجك يفكر في نفسه وينساك واستبدالها بأن زوجك إنسان وكل إنسان يسعد بمن يجد معه المتعة والصحبة الهادئة ، ويبتعد عن كل من يشعره بالتقصير ويحاصره باللوم والعتاب والشكوى ، وهوِّني على نفسك فأنت أهم (وأغلى) من أن تؤذي نفسك بسبب مشكلة في زواجك ، أو أن تسمحي لها بالتأثير المؤذي على حياتك وعلى استمتاعك بأمومتك ، وليس صحيحًا أنك لا تستطيعين السيطرة على ولديك لأن والدهما لا يهتم بهما ، فالحقيقة أن تربية الأبناء تقع بنسبة كبيرة للغاية على الأمهات ، وأنها تحتاج إلى قدر كبير من العقل الهادئ لاستيعاب مشاكلهم التي لا تنتهي ، بحكم طبيعة الحياة والسن ، والتعامل بمرونة وذكاء معها وعدم التصرف كرد فعل أو اللجوء إلى الصراخ لإنهاء المشاكل لأنه يُزيدها تعقيدًا ..

وعليك بالفصل بين مشاكلك كزوجة وبين تعاملك مع ولديك ، فمن الذكاء ألا تضيفي لمشاكلك مع زوجك مشاكل أخرى مع ولديْك ، وتذكري أن تحسينك لدورك كأم واهتمامك به سيشعرك بقدر (جميل) من الرضا والسعادة ، وبأن جزءًا مهمًا من حياتك يسير بنجاح مما يمنحك القدرة على تحسين علاقتك بزوجك ، وهذا أذكى من تحميل زوجك مسئولية عدم توصلك لطريقة جيدة للتفاهم مع ولديْك ..

أخيرًا .. لا تطلبي الطلاق ولا تنتحري بالطبع ولكن اختاري إصلاح حياتك واستعيني بالخالق عز وجل ولن يخذلك ، ولا تكثري من التفكير فيما فعله زوجك حتى لا تشحني نفسك ضده سلبيًّا ، مما يجعلك تثورين عليه لأتفه الأسباب ؛ فتحرضينه على الابتعاد والبحث عن فتاة ترضيه وتمنحه ما يفتقده معك ..

واهتمي بعلاقاتك الاجتماعية ومارسي الرياضة البدنية من أجل الحصول على الهدوء النفسي ولاستعادة الرشاقة أيضًا ، واحرصي على قضاء أوقات لطيفة مع ولديك وتنزهي معهما وصادقيهما وأشيعي في البيت جوًّا من البهجة واطردي الكآبة والمشاحنات لأنها مؤذية لجميع الأطراف وأولهم أنت .. وفقك الله .

## ◆ هددته بالطلاق .. فطلقني !! ◆

أنا زوجة تعيسة ، ألقى بها سوء حظها في زواج كئيب مع رجل كريه ومزعج وسخيف .. نعم يا سيدتي فقد اختنقت من سوء معاملة زوجي لي وضقت ذرعًا به وكنت كلما أشعلت الخلافات بيننا نتبادل الصراخ والشتائم فلا أجد وسيلة لإسكاته إلا بالتهديد بالطلاق والإصرار على طلبه..

وللحق فقد نجحت في ذلك عدة مرات ، ولكن منذ ثلاثة أشهر وعند تشاجرنا كالمعتاد طلبت منه الطلاق وصرخت في وجهه وهددته به ، فإذا به يطلقني – دون أي تردد – بل ويعلن ابتهاجه بالخلاص من زواجه بي ، بل ويرتدي أفضل ملابسه ويتعطر ويغادر البيت ليعطيني الفرصة في جمع حاجاتي .. وبالفعل غادر المنزل وسط ذهولي التام وصراخ الأولاد ، وأسقط في يدي ولم أعرف كيف أتصرف ، فإذا تراجعت سينتهزها فرصة للتنكيل بي وسيتفنن في إذلالي ، أما إذا غادرت المنزل فإنني سأواجه مصيرًا مجهولاً وسأعطي الفرصة للأهل كي يتدخلوا في حياتي ؛ وبالطبع لن يخلو الأمر من شماتتهم وسأصبح مادة للنميمة .. وللخروج من هذا المأزق لم أجد سوى إقناع ابنتي

الكبيرة بالقيام بتمثيلية أمام والدها وبأنها هي وأخواتها قد أقنعوني بالبقاء في البيت للإصلاح بيننا ، وبالفعل أعددت حقائبي وبدا الأمر مقنعًا .. وأعتقد بأن زوجي قد صدق الأمر ، أو حاول تصديقه على الأقل ...

وأعادني إلى عصمته في اليوم التالي، ولكنني أشعر بجرح كبير في كرامتي، وبأنني أعيش وأنا (مكسورة) ومحطمة نفسيًّا ، أو أعجز عن إعطاء زوجي حقوقه الزوجية ، وأشعر بأنه غادر وبأنني فقدت إحساسي بالأمان ، وأخاف من إبداء رأيي في أي شيء حتى لا يتطور الأمر إلى مشاجرة وأجدني مطلقة في نهاية الأمر ، وأضطر لتسول العودة من زوجي ، كما أحس بفقدان هيبتي وبتراجع مكانتي أمام ابنتي التي تآمرت معي أمام زوجي وأشعر بأنها لا تحترمني في قرارة نفسها .. باختصار لقد كرهت حياتي بكل ما فيها ، وأريد الانتقام من زوجي لأنه السبب في كل ما حدث ، ولكنني أعجز عن ذلك وأبكي كثيرًا ليلاً بينما هو يغط في نوم مريح وأتمنى إيقاظه لأقوم بضربه حتى أتخلص من كل الغيظ الذي بداخلي ، وبالطبع لا أفعل ذلك ويتجدد حزني يوميًّا ولا أعرف الخلاص ؟ فهل لديك حل مقنع أم ستزيدين من آلامي ؟!!

* * *

أطمئنك إلى أنني لن أزيد من ألمك بأي حال من الأحوال ، بل اسمحي لي أن أعتب عليك وأن أقول لك هوّني على نفسك فالحياة لا تتحمل كل هذا الشقاء ، وقد مرت زوجات غيرك بمثل هذه التجربة القاسية وخرجن منها بفوائد عديدة وتعلمن كيف يستبدلن الجروح النفسية بخطوات عملية لتحسين الحياة وأتمنى أن تنضمي إليهن فورًا ودون أي تردد وبلا أي تأخير ، فكل يوم يمضي دون انتزاع نفسك من هذه المحنة يزيد من ألمك ويجهدك نفسيًّا وجسديًّا ويقلل من فرصك في التعامل الإيجابي مع ما حدث ..

وأرجو أن تكوني قد أدركت أن التهديد بالطلاق هو سلاح خاسر يجب ألا تلجأ الزوجة إليه أبدًا ..

ثم أتمنى أن تتأكدي أنك مادمت لا تريدين الطلاق ، فإنه لا مفر من تحسين زواجك بقدر الإمكان ، وبتقليل الخلافات مع زوجك وحصرها في أضيق نطاق والتعامل معها بمرونة وبذكاء وبلا عدوانية، ليس خوفًا من الطلاق لأنه أمر يسلب منك كل طاقتك ، ولكن سعيًا لتحسين حياتك بقدر الإمكان .. ولذا أحب أن تنظري في مزايا زوجك والفرح بها وإن قلّت، ولنبدأ بحرصه على الاستجابة لمطلب أبنائك أو إعادتك إلى عصمته، وأن تستبدلي لغة الشتائم والصراخ بمحاولة التفاهم من باب الود والرغبة في حياة هادئة ، وليس من قبيل الخوف من الطلاق لأن هذا الخوف سيؤدي إلى نتائج وخيمة إذا

سمحت له بقيادة حياتك ، وقد يدفعك إلى التمرد العنيف بعد فترة مما يؤدي إلى الطلاق الثاني وهو ما لا ترغبين فيه بأي حال من الأحوال .. ومادمت لا تريدين الطلاق فالأفضل هـو التجاوب مـع زوجـك في اللقاء الزوجي وعدم الاكتفاء بإعطائه حقوقه بصورة آلية ، ففـي هـذا اللقاء فرصة لإذابة الثلوج التي علقت بالعواطف ، والزوجـة الذكيـة هي التي تنتهزه لتدعيم علاقتها برقة ولطـف مـع الـزوج وأن تُـشعره بتجاوبها دون افتعال أو مبالغة .

ونرجو أن تبدئي - بالتدريج - في تغيير معاملتك لزوجك وابـدئي ببعض الاهتمام به ، وأن تفعلي ذلك من أجلك أنت وليس من أجلـه ، لأن ذلك سيعود عليك بالخير وسيقلل من المشاجرات كـما سـيريحك من الغضب المكتوم ، فستستريحين مـن وراء ذلـك ، فـإذا لم يتحـسن زوجك في تصرفاته كـما تريـدين فـسيثقل اهتمامـك بـردود أفعالـك ، وتدريجيًّا ، سيتغير ويصبح أقل تحفزًا .

ولا صحة بـأن ابنتـك لا تحترمـك ، وعليـك الـتخلص مـن هـذا الشعور ومصارحتها بأنك أخطأت في طلب الطلاق لأنك لا تريدينه، وفي ذلـك درس لهـا ، وبأنـك رفـضت العنـاد والتـضحية باسـتقرار الأسرة، كما لم تفضلي إدخـال الأهـل والإسـاءة إلى أولادك ، وقـررت الثقة بها وأنها كانت أهلاً لهذه الثقة ، وبهذا ستحولين أي مشاعر سلبية قد تكون بداخلها إلى إحساس بالرضى لثقتك بها .. ولابد من إغـلاق

هذه الصفحة نهائيًا ، والاستفادة منها بعدم التوقف الطويل عند الخلافات مع زوجك ، وتذكري أن كل البيوت بها خلافات وأن الزوجة الناجحة هي التي لا تسمح لها بتدمير حياتها .

وأخيرًا .. اطردي مشاعرك السلبية تجاه زوجك واستبدليها بالفرح لأنه مازال زوجك ، ولا تحرمي نفسك من أية مباهج للزواج وتذكري دائمًا أن العمر مهما طال قصير وأنه من الذكاء الاستمتاع بكل لحظة في حياتنا وبإسعاد أنفسنا وكل مَنْ نحب ولا تنسي ذلك أبدًا .

وابدئي صفحة جديدة في حياتك يملؤها التفاؤل والإشراق الداخلي والخارجي أيضًا ولا تتراجعي أبدًا .

## ◆ أنا وزوجي والإنجاب !! ◆

اكتشفت بعد أكثر من سنة على زواجي وجود مشكلة لدى زوجي تخص قدرته على الإنجاب ، وكانت صدمتي كبيرة إذْ علمت أنه يجب أن يخضع لعلاج طويل ومكثف وأنه لا توجد نتائج مضمونة ومؤكدة، وقد نتعرض لعدة محاولات تستغرق عدة سنوات حتى تتحسن قدرته على الإنجاب .

وأسقط في يدي ولم أعرف كيف أتصرف ، فقد توفي والداي ، فأمي توفيت وأنا صغيرة ، وأبي مات بعد زواجي بقليل ، ولا يوجد مكان أذهب إليه إذا تم طلاقي ، فقد تزوج أخي في منزل الأسرة ، وأنا (لا أطيق) زوجته وهي تُبادلني نفس الشعور ، وقد صارحني أخي بأنني إذا فكرت في الطلاق من زوجي فعليَّ أن أبحث عن مكان أُقيم فيه ، والحقيقة أن إمكاناتي المادية لا تسمح لي بذلك .

وزاد من سوء الموقف أن زوجي عرض عليَّ الطلاق ليرتاح من الإحساس بالذنب إذا ما اخترت الاستمرار معه من قبيل الإحراج منه أو خوفًا من جرح كرامته ، وقال لي إنه يحررني من ذلك ، ولم يكن

يدري أنه قد وضعني أمام نفسي (بقسوة) حيث أصبحت في موقف صعب لا أُحسد عليه ، فإذا اخترت الانفصال فأقاسي كثيرًا ماديًّا ومعنويًّا أيضًا ، لنظرة المجتمع السلبية إلى المرأة المطلقة ، كما أنني لن (أضمن) زواجي مرة أخرى ، أما إذا قررت البقاء معه فإنه لن يعوضني عن ذلك ، كما (أحسست) من كلامه معي .

وفكرت طويلاً ثم قررت الاستمرار معه ، وتوقعت أن يُشعرني ببعض من (التقدير) لاختياري، ولكنني انتظرت طويلاً دون جدوى، فلم يغير من تصرفاته التي تضايقني ، ولم يقلل من سهره مع أصدقائه ، ولم أنعم بتدليله لي ، وأحسست بالإحباط وارتبط ذلك بضيقي من تساؤلات المحيطين بي عن السر وراء تأخري في الإنجاب ، وقد مضى على زواجي أربعة أعوام ، منها ثلاث سنوات قضيتها وأنا أتابع - بقلق مكثف - علاج زوجي وأعاني من تجاهلي لتزايد احتياجاتي العاطفية وإلى ضرورة حصولي على الكثير من اهتمامه بي ، مما (يشجعني) على الاستمرار معه ويمنحني القوة على مواجهة تساؤلات الناس عن تأخري في الإنجاب . وأتساءل : هل أذكر لهم الحقيقة أم أظل وحدي أتحمل الاتهام بأنني السبب في عدم الإنجاب ؟ وقد حاولت التأثير على زوجي لتغيير موقفه عن طريق الامتناع لبعض الوقت عن تناول الطعام حتى أُصبت بالإغماء لعدة مرات ، ولكنه لا يهتم بي ولم يمنحني ما أريد من اهتمام ، وعندما لم أجد فائدة

**(اضطررت) إلى تناول الطعام ، أنا أشعر بالهزيمة وأحس بالكراهية لزوجي ولنفسي أيضًا فأنا عاجزة عن تقبُّل الأمر الواقع ولا أقوى على تغييره .. فهل لديكم حل ينهي تعاستي المتزايدة ؟!**

* * *

من ضمن تعريفات الصراع النفسي هو الرغبة في الشيء وضده وعدم حسم الأمر بينهما ، ولعل هذا يتضح من حالتك ، فأنت ترغبين في استمرار الزواج لعدم قدرتك على تحمل (فاتورة) الطلاق ماديًّا ومعنويًّا ، فضلاً عن خوفك من عدم الزواج ثانية ، هذا في الوقت الذي ترفضين فيه - أيضًا - تحمل فترة علاج زوجك ونذكرك أنه لا يوجد زواج مضمون فيه إنجاب الزوجين ، وأن الأمر يتعلق - أولاً وأخيرًا - بإرادة الخالق .

وقد أحسن زوجك بتحريرك من الحرج من طلب الطلاق حتى لا تدخلي في دائرة الاستمرار من قبيل الشفقة وإضاعة سنوات (غالية) من العمر ثم الانتباه بعد فوات الأوان إلا أنك لم تكوني صاحبة القرار في الاستمرار في الزواج ، وهو ما حدث لزوجات في حالات مشابهة ، وصرحن بأنهن ندمن على الاستمرار مع الزوج والتضحية بعدم الإنجاب ، لذا نتمنى أن تُعيدي النظر في قرارك وأن تدركي أنك قد اخترت بكامل إرادتك الاستمرار معه، وأن تكفي عن انتظار

التعويض .. لأن عدم الإنجاب ليس جريمة ارتكبها زوجك ويجب عليه التكفير عنها ، كما لا تتوقعي أن يشعر بالنقص بسببها ليحاول تعويضك ، بل إن مجرد انتظارك لهذا التعويض وإحساس زوجك به قد يجعله يسيء معاملتك أو على الأقل لا يحاول تحسينها لشعوره بالغضب ؛ لأنك تريدينه أن يدفع ثمن عدم الإنجاب وكأنه لا يكفي معاناته من ذلك ، ولا تظني أن ذلك لا يؤلمه فلا يوجد رجل يتأثر بذلك ، حتى لو لم يعلنه ، وليس من الذكاء مضاعفة ألم كل منكما من هذا الأمر .

لذا نتمنى أن تتعلمي من زوجك متابعة الحياة كما هي ، فهو ما زال يسهر مع أصدقائه ولم يوقف حياته لانتظار الإنجاب. ونرجو أن تدركي أن القلق الشديد يعد من أحد أسباب التأخر في الإنجاب ، كما أثبتت الدراسات النفسية ، لذا نود أن تسترخي نفسيًّا وجسديًّا ، وأن تُحسِّني من حياتك وأن تكُفِّي عن العيش في إطار الضحية أو المظلومة مادمت قد قررت الاستمرار ، وأن تواصلي الاهتمام بهواياتك وبعملك وبصديقاتك وبأقاربك وأن تدعمي علاقتك العاطفية والحسية بزوجك لتكون مصدرًا إضافيًّا للفرجة في حياتك ، ولا تجعليه محورًا أساسيًّا بحياتك بحيث تدورين في فلكه وتراقبين تصرفاته ، بينما الأذكى أن تدركي أنه عنصر واحد فقط من حياتك .

أما عن تساؤلات الناس عن الإنجاب فيمكنك الرد بجملة واحدة بأن ذلك أمر سيحدث عندما يريد الخالق عز وجل ثم تقومين بتغيير الحديث بلطف وحسم أيضًا ، ولا نحبذ الدخول في تفاصيل مَنْ المسئول عن التأخر في الإنجاب ولا التعامل كأنك متهمة تريد الدفاع عن نفسها بإلصاق التهمة بزوجها لأن هذا وإن كان سيحررك من بعض التأثيرات السلبية إلا أنه سيفتح المجال الواسع أمام تساؤلات الناس عن السر وراء قبولك بهذا الوضع وستسمعين كلامًا (سخيفًا) كما سيصل الأمر - بالتأكيد - إلى زوجك ، وسيزيد من توتر العلاقة بينكما ، وسيمنحهم ذلك الفرصة في طرح التساؤلات عن العلاج وفرصه ، مما سيجعل حياتك الشخصية في متناول أيدي الجميع وهو ما لا نرضاه لك بالتأكيد ونثق أنك لا ترحبين به أيضًا .

أما إذا اخترت الطلاق ، فلا أحد سيلومك ، كل ما نوده أن تحسمي أمرك فورًا وألا تهدري سنوات من عمرك في التردد حتى لا تعاني بلا مبرر، ويمكنك منح نفسك بعض الوقت لانتظار التحسن في حالة زوجك ، على أن تستفيدي منها بتحسين حالتك الصحية والنفسية والقيام بأعمال إضافية ، وادخار كل ما يمكنك ادخاره من ناتجها ومن صافي عملك أيضًا حتى يكون ذلك عاملاً مساعدًا لك على الاستقلال بحياتك ، إذا ما اخترت بعد فترة قد تكون عامًا أو عامين الانفصال عن زوجك في حالة التأكد من عدم قدرته على

الإنجاب ، والتيقن من أنك لن تتحملي حرمانك من الأمومة ، وأنـك تفضلين تحمل فاتورة الطلاق ، ومواجهة (احتمال) التـأخر في الـزواج أو عدم الزواج ثانية عن الاستمرار في هذا الزواج .

نعرف أن الأمر ليس سهلاً ونتعاطف معك ، لكن لا مفر من طرح كل الاحتمالات بتعقل وهدوء لإغلاق كل أبواب الندم فيما بعد ، مـع دعائنـا لـك بـالتوفيق في اختيـار الأفـضل لـك والـذي يجنبـك الألم ويرشحك لحياة أكثر سعادة في أقرب وقت ممكن .

## ◆ أنا وزوجي وأصحابه !! ◆

« زوجي رجل (خبيث) يستطيع الهرب من حصاري ، ويقوم بتجنب التشاجر بأقصى طاقته ، وإذا تشاجرت معه لا يخطئ في حقي إلا نادرًا ويسلبني رؤيته في موقف يجعلني أطالبه بكل ما أريد دون أن يكون لديه الحق في الاعتراض » .

بلون اليأس والغضب والغيظ من تصرفات زوجي حياتي بلون كئيب وحزين مما يجعلني أعيش في حال (نكد) مستمرة ويضايقني ويجعلني عصبية مع أولادي (ويحرمني) من النوم الجيد ويعرضني لمشاكل كثيرة في التنفس لكثرة إحباطاتي من زوجي وتكرارها ، ويدفعني للتراجع عن مواصلة التقدم في عملي المرموق الذي حققت فيه نجاحًا ملحوظًا ، وأتمتع فيه بتحقيق ذاتي وبالقدرة على الوصول إلى أهدافي والتعامل الذكي مع زملائي وزميلاتي والاستفادة من علاقاتي بصورة جيدة . لذا أشعر أنني مهددة بفقدان ذلك كله ، والسبب يعود إلى زوجي (المحترم) الذي يصر على تحديه لمشاعري واستهتاره (الفظيع) لرغباتي وعدم احترامه لما سبق أن اتفقنا عليه، منذ سنوات

وأقصد به تخصيص أوقات محددة ليقضيها مع أصحابه بعد انتهائه من عمله ، وللأسف زوجي يعمل أعمالاً حرة لا تخضع لمواعيد ثابتة أستطيع من خلالها إحكام (المراقبة) عليه والتأكد من التزامه بما اتفقنا عليه من ضرورة تخصيص أوقات لا يتجاوزها لهؤلاء الأصدقاء مع العودة (سريعًا) إلى المنزل فور انتهاء أعماله ، وهذا من قبيل (العدل) لأنني ألتزم بذلك ، ولم يلتزم بما اتفقنا عليه ، وحاولت معه بشتى الطرق (لإجباره) على الالتزام ، فتارة أقوم باستخدام دلال الأنثى ، ومرات أتشاجر معه وأخرى أتعمد تجاهل تلبية طلباته ولا أقوم بطهو الطعام ولا أنتظره وأسارع بالنوم قبل عودته ، ولم يجد ذلك أي نفع ، فزوجي رجل (خبيث) يستطيع الهرب من حصاري ، ويقوم بتجنيب التشاجر بأقصى طاقته ، وإذا تشاجرت معه لا يخطئ في حقي إلا نادرًا ويسلبني رؤيته في موقف يجعلني أطالبه بكل ما أريد دون أن يكون لديه الحق في الاعتراض ، مع العلم بأن هذه المشكلة قائمة منذ زواجنا الذي استمر عشر سنوات ، تختفي فيها هذه المشكلة لبعض الوقت وتظهر في معظمه ، ويحاول زوجي أن يدفعني للاستسلام وأرفض ذلك بكل قواي ، وقد أشركت أهله وأهلي في هذه المشكلة دون جدوى حيث تعهد بالإقلال من تواجده مع أصدقائه خارج البيت ولم يلتزم بذلك ، كما أنه يكذب كثيرًا عندما أكلمه على الهاتف المحمول ويخبرني أنه في عمل مهم بينما أستمع جيدًا إلى أصوات مَنْ

**حوله توضح أنه مع أصحابه، وبالطبع لا أتجاهل ذلك وأصرخ فيه وأتهمه بالكذب فينهي المكالمة بسرعة متحججًا بأن الظروف لا تسمح بالحديث .**

**سيدتي لقد تملكني اليأس وأفكر جديًا في الطلاق ومستعدة لتحمل أعبائه ولكنني (أخاف) من عدم تفهم أولادي الذين يحبون والدهم بصورة كبيرة وربما تفوق حبهم لي ، وأنا لا أقوى على العيش بعيدًا عن أولادي .. فهل لديك حل لمشكلتي ؟**

* * *

لا توجد مشكلة بلا حل ، فاطمئني واهدئي وقومي بالإفراج عن شحنات الغضب المتراكمة بداخلك ولا تسمحي لها بالسيطرة على حياتك ودفعك إلى ما لا تريدين ، فنحن نثق في قدرتك على تحمل أعباء الطلاق وهي كثيرة معنويًا وماديًا ، ولا نتشكك في ذلك ، ولكننا ندرك أيضًا أنك لا ترغبين في ذلك ولكنك تفكرين فيه من قبيل (اليأس) من إجباره على تغيير موقفه من أصدقائه ، ولعلك تشعرين بالغيظ المبالغ فيه لإحساسك أنه يفضل صحبتهم على صحبتك وهذا أمر ليس حقيقيًا ، فالرجل قد يكون محبًا وعاشقًا لزوجته ولكن هذا لا يمنعه من السعي لقضاء أوقات طويلة مع أصدقائه لأنه يستطيع الخروج من مشاكل العمل والحياة بالمسرح والتخلص من الضغوط وعدم اجتراء المشاكل مما يعود عليهم

بالنشاط والحيوية، فضلاً عن وجود الاهتمامات المشتركة، كما أن بعض هذه اللقاءات قد تفيدهم في مجالات العمل المختلفة أيضًا، بالإضافة إلى تبادل الآراء في مجالين لا ترحب المرأة بالحديث فيهما وهما الرياضة والسياسة ويجد الرجل ضالته فيهما مع الرجال وأحاديثهم حولهما ..

لذا يجب تذكر كل ذلك وتبخير غضبك المتراكم ضد زوجك، من أجلك أنت وليس من أجله، وحتى تفوزي بالنجاة من الضغوط النفسية وآثارها الضارة على صحتك النفسية والجسدية أيضًا، كما نتمنى أن تضعي هذه المشكلة في حجمها الطبيعي وألا تطيلي التفكير فيها ولا تجعليها المحرك الرئيسي لحياتك فزوجك يقضي وقتًا طويلاً مع أصحابه ولم يتزوج بأخرى، فكيف كنت تتصرفين في هذه الحالة .. ونحب ألا تسمحي لأي شيء في الحياة أن يؤثر على علاقتك بأولادك أو أن يؤخر تقدمك في عملك، وأن تستثمري إجادتك للتعامل في العمل بتعلم فن التعامل مع الزوج والتدرب على احتوائه وكسبه بالهدوء وبالحيلة والكف عن المواجهة الصاخبة واستبدال تفكيرك بأن زوجك يتحداك، فما الحقيقة أنه يجد متعة في صحبته لأصدقائه وأن أسلوب المنع لا يفيد والأفضل هو التمتع بالواقعية وإدراك أن الأزواج ومعظم المتزوجين بالطبع توافق زوجاتهم على ما يفعلون، وهذا من قبيل الذكاء والمرونة وليس من باب التنازل والاستسلام كما قد يتبادر إلى ذهنك، ونرى أن الأهم هو كيف يقضي الزوج أوقاته في

البيت ؟ هل يكون هذا الوقت لطيفًا ومفيدًا أم كئيبًا وسخيفًا ؟ فالكثير من الزوجات صارحنني بأنهن يتمنين مغادرة الزوج للبيت ، بل إن بعضهن يقمن بكيِّ ملابس الزوج لتحريضه على المغادرة هربًا من صحبته .

لذا نهمس لك : احرصي على أن يكون الوقت الذي تمضيه مع زوجك وقتًا لطيفًا وكُفِّي عن الإلحاح عليه البقاء في المنزل ولا تفتعلي المشاكل معه ، ولا تتعاملي مع أصحابه وكأنهم أعداء لك أو مُشاركين لك في زوجك ، بل انظري إليهم (كوسيلة) لإخراج شحنات التوتر وتعب العمل من زوجك ليعود إلى البيت بصورة جيدة، وتشاغلي عن زوجك لبعض الوقت باهتماماتك المختلفة ودعمي علاقاتك بأولادك و(استدرجي) زوجك تدريجيًّا ودون إخباره وبصورة ذكية وغير مباشرة لقضاء أوقات أطول في البيت عن طريق مشاركته في اهتماماته وإجادة الاستماع إليه والاهتمام بشئونه، وكُفِّي عن انتقاده لكثرة الوقت الذي يقضيه مع أصحابه حتى لا يتمادى من قبيل العناد، وكيلا يشعر بالحصار وبالضغط المعنوي فيتضايق عن الحديث معك وينصرف عنك عاطفيًّا حتى أثناء جلوسه في المنزل ، واستفيدي من الوقت الذي يقضيه زوجك خارج البيت في الاهتمام بنفسك وبتدعيم صلاتك الاجتماعية ، وتعاملي مع زوجك مثلما تتعاملين مع صديقتك المقربة وستلاحظين النتائج الرائعة بأسرع مما تتخيلين مع دعائنا لك بكل الخير والسعادة .

## ◆ العقـوق بين الزوجـين !! ◆

**ما المقصود بمفهوم العقوق بين الزوجين ؟**

**اسمحوا لي ، كيف يكون بـين الـزوجين عقـوق ؟ إذا بـدا العقـوق فالأفضل ألا يكون هناك ميثاق زواج بين الاثنين .. هل التهاون في أداء الواجبات الزوجية يعتبر عقوقًا بين الزوجين ؟ وشكرًا .**

❋ ❋ ❋

يقصد بـالعقوق بـين الـزوجين تعمـد عـدم مـنح الطـرف الآخـر حقوقه، كما أقرها الشرع والإساءة إليه سواء بالقول أو بالفعـل وعـدم التعامل معه برفق ولين والامتناع عن إسعاده عاطفيًّا وحسيًّا ومراعـاة مشاعره .

نود دائمًا ألا يكون هناك عقوق بـين الـزوجين ، وأن يكـون هنـاك تنافس مرغوب وجميل ومحـترم بيـنهما ؛ لحـسن المعـاشرة بـالمعروف ، ولإضفاء المودة والرحمة بين الزوجين ، وأن يستظل كل منهما بالقواعد الـشرعية في حـسن التعامـل بيـنهما ، ولكـن مـا نريـده شيء والواقـع المحسوس شيء آخر في كثير من الأحيـان ؛ فمـع الأسـف الـشديد في

بعض البيوت المسلمة تراجعت لغة المودة والرحمة ، وتقدمت لغة التحدي والتنافر وسوء المعاملة والحرص على المبالغة في الأخذ دون الاهتمام بالعطاء ؛ وهو ما أدى إلى كثرة الخلافات الزوجية ، وزيادة نسب الطلاق والفتور العاطفي مع استمرار الزواج ، وربما حدوث الخيانات الزوجية بمراحلها المختلفة .

بالطبع يعد التهاون في أداء الواجبات الزوجية عقوقًا بين الزوجين؛ لأن الإنسان المحب والراغب في إسعاد الطرف الآخر ، وقبل ذلك الساعي إلى إرضاء ربه ، بأن يتقي الله في شريك الحياة ، لا يمكن أن يتهاون في أداء واجباته نحو شريك الحياة ؛ بل نراه لا يكتفي بأداء الواجب ، وإنما يجمله بالإحسان وبالبر وهو ضد العقوق .

ونود أن نشير إلى أن الإنسان الذي يعق شريك حياته فإنما يعق نفسه أيضًا ؛ لأنه يحرمها من إرضاء ربه أولاً ، ثم يعيش حياة غير سعيدة ؛ لأن الطرف الذي سيشعر بإهمال الطرف الآخر له سيرد له هذا الإهمال أو سيتعامل معه بطريقة سيئة، وستعم مشاكل الحياة الزوجية، ويسود الفتور وتنسحب السعادة ويسعد الشيطان الرجيم بهذا البيت التعس ، وما كان أغنى الزوجين عن ذلك لو قام كل منهما بواجباته بحب واحترام ولطف محتسبًا أجره عند الله ، وسيعطيه الله عز وجل الخير الوفير في الدين والدنيا ، وهو ما نَعِم به المؤمنون الأوائل وحُرِمنا منه لابتعادنا عن أصل الزواج وهو المودة والرحمة

وسيادة لغة البر والإحسان بين الزوجين ، وفي ذلك الخير لهما ولأولادهما وحماية لهما من الأمراض النفسية والجسدية الناتجة عن الضغوط النفسية، ولا شك أن الإنسان الذي لا يؤدي واجبه لا يرضى عن نفسه ، والأذكى أن نؤدي واجبنا نحو شركاء الحياة حتى لو كانوا لا يفعلون المثل ، وسنحرضهم بالتدريج على زيادة العطاء ؛ لأن التهاون سيؤدي إلى ما هو أسوأ للجميع .

## ◆ مشكلة مع العائلة !! ◆

**سؤالي : هو كيف نُعيد الترابط بين العائلات وصلة الأرحام التي تاهت في زحام الأوقات ، بين أقارب غير مترابطين من الأصل ؟ مع العلم بوجود خلافات بسيطة جدًّا وسطحية جدًّا ، وجزاكم الله خيرًا .**

* * *

بارك الله لكِ ، ووفقكِ الله بالفوز بصلة رحم قوية تسعدكِ في الدنيا، وتسعدين بثوابها في الآخرة ، ويمكنك ذلك عن طريق الحرص على التواصل الإنساني سواء بالزيارات العائلية ، أو عبر الهاتف في أوقات متقاربة ، وإبداء الاهتمام وإظهار الود دون مبالغة ، والدعاء الصالح دائمًا ، وصلاة ركعتي الحاجة ، والاستعانة بالله عز وجل ليعينك على إذابة هذه الخلافات ، والاهتمام بمجاملاتهم في المسرات والأحزان ، وإظهار الاحترام والتقدير لهم ، والتلميح دائمًا بأنك تحملين لهم كل الود والتقدير ، وأنك إذا صدر منك أي تصرف يضايقهم فإنك لم تكوني تقصدين ، والحرص على إهدائهم من آن لآخر بعض الهدايا ، ولو كانت بسيطة ، ففي الحديث الشريف : «تهادوا تحابوا» ، وبإذن الله ستحققين صلة الرحم بأفضل مما تريدين .

## ◆ أنا وزوجي والخيانة !! ◆

السلام عليكم .. سؤالي هو أنني متزوجة حديثًا كنت أشك في بعض تصرفات زوجي مع إحدى جيرانه ، وكان هذا يشعل دائمًا المشاكل بيني وبينه إلى أن اعترف لي بهذه العلاقة برغم أنها متزوجة ، فاتصلت بزوجها وأخبرته بالأمر دون أن يعلم أني المتصلة ، ولكنها علمت وأخبرت زوجي وأهله الذين وقفوا بجانبه ، وتوترت العلاقات بيني وبينه وبين أهله الذين يحبونها ، ويرفضون قطع العلاقات معها ، طلبت من زوجي عدم الذهاب إلى منزل والدته ولكنه رفض ، ماذا أفعل ؟ هل أطلب الطلاق ؟

* * *

أتعاطف معك وأقدر تمامًا مقدار ألمك من خيانة زوجك لك ، وكنت أفضل لو جاهدت نفسك ولم تتصلي بزوج جارتك من قبيل الستر على مؤمن ، فقد أخبرنا الرسول صلى الله عليه وسلم أن من ستر مؤمنًا ستره الله يوم القيامة ، وكان في ذلك الخير الدنيوي لك ، فقد كان بإمكانك الاستفادة بهذا الموقف عن طريق إعلام زوجك بالخيانة،

وأنك تمنحينه فرصة بالستر ولم تقومي بإيذائها ، مما سيجعله ممتنًا لك بدلاً من القيام بالتشهير به وبها ، مما قد يوغر صدره وصدرها نحوك .

وبالطبع لا نقر الخيانة ولكن نريد التعامل بالحكمة وضبط النفس عند الأزمات وأتمنى أن تهدئي وأن تهوِّني على نفسك ، وأن تتوقفي عن التعامل مع أهله ، وكأنكم في حالة حرب يجب تحقيق الانتصار الساحق عليهم .

وليس من حقك لا دينيًا ولا دنيويًا أن تطلبي من زوجك الامتناع عن منزل والدته ، ففي ذلك تحريض على قطع صلة الرحم ، وقد قال عنها الله عز وجل في حديث قدسي « من قطعها فقد قطعني ومن وصلها فقد وصلني » فلا أحب لك إطلاقًا مصير قطع الرحم - والعياذ بالله - كما أن هناك خسائر دنيوية من طلبك من زوجك الامتناع عن الذهاب إلى منزل والدته فستشتعل المعارك بينكم .

والحقيقة أني لا أجد سببًا من ضيقك البالغ من أهل زوجك لأنهم يرفضون قطع العلاقات مع هذه السيدة ، فهم ليسوا طرفًا في الموضوع، ولم يطلبوا من زوجك إقامة علاقة بها وربما حافظوا على التعامل معها لإسكات الألسن ، وربما لإعطائها هي وزوجك فرصة للتوبة وللتعامل الطبيعي وحتى لا تسوء العلاقات بينها وبين زوجها أكثر ، ويجد زوجك نفسه مضطرًا للزواج منها .

وأخيرًا لا تطلبي الطلاق وأنت في حالة غضب فالغضب من الشيطان ، وبدلاً من ذلك اختاري الحياة بهدوء وانزعي فتيل المعارك مع زوجك وأهله وقومي بتحسين علاقتك بزوجك على كل المستويات وابدئي معه صفحة جديدة ، وافعلي ذلك من أجل نفسك واهدئي ولا تبالغي في تصوير ما حدث على أنه اعتداء بالغ عليك ، وقومي بسد كل المنافذ التي يمكن من خلالها أن يفكر بغيرك .. أسعدك الله بكل الخير والنجاح .

## ♦ أنا وزوجي وأهلي !! ♦

أنا متزوجة منذ ثلاثة شهور وأنا بطبعي اجتماعية جدًّا وأحب الزيارات وأحب أن يزورني الناس خاصة أهلي وأساسًا رمضان ، متربية على أنه يحب «اللمة» وأنا من بيت به أخوة كثيرون ومنهم من هو متزوج ومتعودون أن أيام الجمع نتقابل كلنا وكل واحد فينا يحضر هو وأسرته ، و«نتلم» على ترابيزة واحدة لا أنكر أن احنا مترابطين جدًّا وتزوجت وزوجي طيب وكريم وحنون وأحبه ، وتتجمع فيه كل الصفات الرائعة عدا أنه عاش وحده سنين طوالاً لا أهل ولا أخوة ، فلا يعرف معنى الأسرة ، إنه لا يحرمني منهم ولكن لا يأتي معي لزيارتهم إلا نادرًا ، من يوم ما تزوجت مرتين فقط وحاليًا عنده امتحانات مما اعتذر للكل بذوق جم أنه لا يستطيع أن «يتعزم» في رمضان.. مما جعل الكل يحرج من زيارتنا في رمضان لأن امتحاناته بعد العيد ، مما جعلني قضيت رمضان وحيدة أنا وهو في بيتي ويجعلني أزورهم وأسهر معهم ، ولكني أشعر بالوحدة في بيتي ولا أرى فيه حياة لا يوجد فيه سوى أنا وليس معنى ذلك أني أريد إقامة أهلي معي ، ولكن أريدهم يزوروني وأصبِّر نفسي لبعد امتحاناته ولكن ما سيكون

به صعوبة في التغيير عدم قدرته لزيارتهم كل أسبوع أو حتى كل شهر، وفي المرتين التي ذهب فيهما يذهب متأخرًا كي ينصرف مبكرًا ولا يجلس أكثر من ساعتين، لا يوجد «زعل» بينهم وهو يحبهم وهم يحبونه وهم يفهمون أنه غير اجتماعي لجلوسه سنين وحده ولكني أنا أعلم أنه اجتماعي وله أصحابه ويسهر معهم كل فترة ولكن يريد أن تكون هناك مسافة بينه وبين أهلي حتى لا تكون هناك مشاكل أو ترفع الكلفة وإن كان مبدأ سليمًا. ولكنه موسع المسافة جدًّا، فأشعر أننا على المدى البعيد سنكون أنا وأخوتي وأزواجهم متقربين جدًّا، وهو بعيد، وتحدثت معه كثيرًا لكي يعتبرهم أهله تعويضًا عن أهله الحقيقيين، ولكني أشعر أنه لن يفعل ذلك خصوصًا أنه معقد من كونه كان خاب قبل مني وكان يرى حماته السابقة تتسلط عليه، فإذا طلب منه أحد طلبًا فهو يريد أن يجعله يمشي على هواه، وكذلك له أخ أهل زوجته تاعبينه جدًّا فيرى أن أهل الزوجة عمرهم لن يكونوا أهله ماذا أفعل؟، أريد زوجي أكثر اندماجًا وأريد أن يزورني أهلي ويحبوا يجلسوا في بيتي وخصوصًا إن احنا لسه عرسان جداد معندناش أطفال فالبيت هادئ هدوء ممل جدًّا.

* * *

نشكر لك ذكرك للصفات التي يتميز بها زوجك وخصوصًا أنك عروس جديدة، فابدئي حياتك بمرونة ولا تحاولي فرض أجندتك

الخاصة على زوجك ، والمقصود هنا الرغبات فمن حقه أن يقضي أوقاته ، كما يريد فما دام لا يحرمك من الزيارات لأهلك حاولي وعليك أن تسعي بالتدريب وبنفس هادئ من التقريب بينه وبين أهلك دون تعجل ، ولا تفتشي عن المشاكل حتى لا تجلبي لنفسك المتاعب واشغلي نفسك بهوايتك وبأهلك وبشغلك.. وفقك الله .

## ♦ زوجي سافر وأهله يضايقونني !! ♦

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ، أنا سيدة أبلغ من العمر 27 سنة متزوجة منذ سنة ، سافر زوجي بعد زواجنا بشهرين ومازال في الخارج حتى الآن .

وأنا متضايقة جدًّا وزهقت لأن أهله دائمًا يتدخلون في حياتنا ، المشكلة أن أمه أرملة منذ كان زوجي عمره 8 سنوات وهو أصغر أخواته وله أخوان وأخت أكبر منه، لكن أمه تسيطر عليه بصورة كبيرة.

المشكلة أنها تتضايق عندما يتصل بي وتقول له كلِّم أمك مع العلم أنه يكلمها ، لكنها تريد أن يكلمها كما يكلمني ودائمًا تشكو له مني دون أي سبب .

أنا أكلمها في التليفون وأزورها ولكن ليس كثيرًا ، لأنها تستفزني وتقول لي «كلام» يضايقني من زوجي ويجعلني أغضب منه وأبتعد عنه، ودائمًا تجعله يهتم بزوجات أخوته الأكبر أكثر مني .

وفعلاً بدأت أحس أنه يهتم بزوجات أخوته ودائمًا يسأل عليهم ، وخصوصًا زوجة أخيه التي معه في الغربة حيث إن أخاه متزوج من

امرأة عربية تعيش مع أهلها في هذه الدولة الأجنبية ، ويذهب إليهم كثيرًا حتى في غياب أخيه ويهتم بها وبمشكلاتها تنفيذًا لأوامر أمه بالطبع ، حتى أصبحت عادة عنده أو «تعوُّد» وبدأ يعاند معي عندما أحس أني أغضب من هذا التصرف .

وكانت أمه تزيده عنادًا معي وتجبره على الاهتمام بها وملاحقتها ، حتى عندما أتت في زيارة هي وأولادها إلى مصر دون زوجها قام بالاتصال بها والسؤال عليها ودائم الاطمئنان عليها ، مع العلم أنه يكلمني مرة كل أسبوع وهو بعيد عني جدًّا وأحس ببعده هذا ، حتى أمه لا توجد مكالمة إلا «وتنكد» عليَّ وتغضبني ودائمًا زوجات أخوته يقلن لي إن زوجك ملكنا كلنا ويضحكن بسخرية لأنه يهتم بهن كثيرًا ، مع العلم أن أخوته لا يتصلون بي ولا يسألون عليَّ أبدًا .

أنا لا أهتم بذلك لكني محتاجة أحس بخصوصيتي وباهتمام زوجي وحبه لي ، فأنا أحس بغربته الشديدة التي يكاد يضيق لها صدري فقد مرت عليها سنة بعدما تزوجني ؛ شهرًا أنا أحس بضيق شديد لبعده عني واهتمامه الشديد بما حوله .

أحس بغربة قاتلة أصبحت دائمة التوتر والشجار مع مَنْ حولي لأتفه الأسباب . أنا غير قادرة على تحمل غربته عني وأخبرته بذلك ، لكن لا يستطيع أن يأخذني معه ولا يستطيع أن يأتي حاليًا لظروف عمله .

أنـا لا أعـرف كيـف أتـصرف مـع أمـه ، أتمنـى أن يـشعر بي ، أنـا رومانسية ومحتاجة لمشاعر كثيرة جدًّا منه ، أنا أحبه جدًّا ولم أقـدر عـلى البعد عنه .

أتمنى أن يقترب مني وأن يحس بي ويهتم بي ويُشعرني أني أهم إنسانة في حياته، ولا أعرف كيف أفسر اهتمامه بزوجات أخوته ، وهن يحاولن جذب زوجي لهن وإبعاده عني وأحيانًا ينسى وجودي في حياته.

أشعر بالاختناق الشديد ولا أعرف كيف أتصرف معهن ، وخاصة زوجة أخيه الأكبر ، فدائمًا تعانـدني ثـم تـشكو منـي لـه وتقربـه منهـا وتشعره أنها مظلومة ، حتى أنها تشكو له من زوجها ، ويتعاطف معهـا ويقف معهـا ضد أخيه مع أن الأسـرة كلهـا تعـرف أنهـا المخطئة ، ولا أحد يساندها إلا زوجي فهم يقولون إنها أفعى وماكرة ، ولا يعلـم زوجي هذا ، فهي أكبر مـن زوجـي بــ 3 سـنوات وأكـبر منـي بعـشر سنوات ، بالله عليك أفيديني مـاذا أفعـل لكـي أكـسب قلـب زوجـي ويحس بي وليس بكل مَنْ حوله ، ويكون زوجي وليس ملكهم كلهم ، مع العلم أن كل واحدة تعيش سـعيدة مـع زوجهـا .. آسـفة للإطالـة ولكني حائرة جدًّا ولا أعرف كيف أتصرف .

* * *

أعجبني أنك أرسلت مشكلتك ولم تستسلمي لما يحدث ، وهذا أمر يحسب لك بالتأكيد واسمحي لي أن أُذكِّرك بأنـك تزوجـت منـذ سـنة

واحدة ، وأنك قضيت شهرين فقط مع زوجك ، وأنك تعانين كثيرًا لافتقادك له وأن الظروف لا تسمح بسفرك الآن ، ولذا فإن أمامك خيارين لا ثالث لهما ..

إما الاستمرار في نفس الأسلوب في التعامل مع أهل زوجك ، وتغذية غضبك منهم ومضاعفة ألمك وضيقك ، مع مواصلة تنمية شعورك بالاحتياج إلى زوجك ، وبأنه يفضلهم عليك ، وبالتأكيد ستكون النتائج خسائر فادحة لك وهو ما لا أرضاه لك ..

والخيار الثاني وهو الذي أدعوك لاتخاذه ، وهو بدء صفحة جديدة معهم وتذكر أنك تزوجت زوجك ولم تقومي بامتلاكه وانتزاعه من أسرته ، وأنه سيظل ابنًا لتلك السيدة التي قامت بتربيته وحدها منذ كان في الثامنة من العمر ولم تتزوج ، وحتى لو كانت تزوجت أو لم تكن أرملة ، فلا أحد يتوقع أن تتراجع مكانة الأم بعد زواج الابن ، وأن يعطي كل حبه لزوجته ، وكأن الأم الوظيفة القديمة والزوجة الوظيفة الحالية ..

كوني عادلة مع نفسك فلا تظلميها بالتفكير في أهل زوجك وبالتعامل معك ، وكأنهم أعداء أو ضرائر ، وتوقفي عن شحن نفسك ضدهم ، وتذكري أن مشاعرنا تبدو على ملامح وجوهنا عندما نقابل من لا نحبهم ، وتذكري أنك لست في منافسة معهم للسيطرة على زوجك وتذكَّريهم عندما ترينهم فقط .

لا تؤذي نفسك بتوقع أن تكوني محورًا لحياة زوجك وأن يطرد الآخرين من حياته من أجلك ، فهذا لن يحدث وبدلاً من ذلك سيتضايق الجميع منك وأولهم زوجك ، و(سيقاوم) بشدة محاولتك انتزاعه من أسرته وسيمل من خلافاتك معهم ، وأتمنى أن تضعي نفسك في مكانه ، فلو طلب منك الابتعاد عن أسرتك بعد الزواج فهل ستقبلين ؟

وأكاد أسمعك تقولين : ولكن أهلي لا يضايقونه وأرد عليك بكل الود والاحترام لغيرتك من اهتمام زوجك بأسرته ، ولماذا لا تجربين التعامل بصورة أفضل معهم ، لماذا لا تتوقفين عن الحساسية الزائدة وتفسير أي شيء لا يعجبك على أنه مضايقة متعمدة ..

ولماذا لا تفخرين بأن زوجك محبوب من أهله ويحبهم ، وأذكرك بالمثل الرائع (اللي ملوش خير في أهله ملوش خير في حد) ، وصدقيني كنت سأقلق عليك لو باع زوجك أهله من أجلك ، ففي هذه الحالة (سيسهل) عليه التخلي عنك من أجل امرأة أخرى ..

وقد استغربت لغيرتك من زوجة أخيه التي يزورها ويهتم بمشكلاتها في غياب أخيه ، فإن لم يفعل ذلك فهل سيترك الغرباء يساعدونها ويكتفي بالمشاهدة من بعيد ؟!

أتمنى ألا تقارني بين حب زوجك لك وبين حبه لأمه ، وصدقيني فإن قلبه يتسع لكم جميعًا وأن تُحسني علاقتك بهم ، وألا تسمحي

لألمك من غياب زوجك أن يدفعك إلى الإساءة إليهم أو يوغر صدرك تجاههم ، ولا تدخلي في معارك أو عناد مع والدته حتى لا تخسري ، وحاولي كسب ودِّها ومجاملتها ، ولا تعتقدي ذلك تنازلاً بل هو قمة الذكاء ، وتخيلي لو كان زوجك يسيء معاملة والدتك هل كنت ستسعدين بذلك ، حتى لو كانت تضايقه ، أم كنت ستقولين : لو كان يحبني لعاملها بصورة أفضل من أجلي ، ولتغاضى عن هفواتها لإسعادي ..

تجاهلي أية تعليقات لا تعجبك من زوجات أخوته ، لأنها إما تنتج عن حسن نية وهنا لا داعي للغضب ، أو بسوء نية ولا مجال للضيق أيضًا حتى لا تحققي لهم ما يريدون من إفساد حياتك ، وتعاملي معهن بود ، وصدِّقيني من تفتش عن الاستقرار والسعادة تجدهما ، ومن تتوقف عند الصغائر والتي لا تخلو منها حياة تلقي بنفسها في المتاعب..

أتمنى أن تستغلي أوقاتك بما يفيدك وأن تتوقفي عن تغذية الشعور بالاحتياج إلى زوجك ، ويمكنك مراسلته يوميًّا عبر الإنترنت والحديث معه بالصوت والصورة عبرها أيضًا ، مما يقلل من ألم الفراق ويساعدك على الفوز بأكبر قدر من الإشباع العاطفي ..

تذكري دائمًا أن العناد لن يستمر إلا إذا وجد طرفًا يتبادل معه العناد ، ونقصد بذلك زوجة أخيه الأكبر أو والدته ، فتوقفي عن التعامل معهما بتحدٍّ وعناد وسيتغيران بصورة تسعدك ..

أخيرًا أتمنى أن تكسبي حب زوجك وتوقّفي عن الشكوى من أهله، واستمتعي بالحديث معه عبر الهاتف والإنترنت واهتمي بشئونه دون مبالغة وتشاغلي عنه وقت ابتعاده ، ولا تُطيلي التفكير فيه حتى لا ترهقي نفسك عاطفيًّا وعصبيًّا ، مما يجعلك تسيئين التصرف ، وتقربي تدريجيًّا إلى أهله ولا تحمليهم مسئولية غيابه واستفيدي من فرصة غيابه بأخذ دورات في اللغة أو في الكمبيوتر أو في التنمية البشرية ؛ أي اعملي على تحسين حياتك ولا تعطليها حتى يجتمع شملكما بمشيئة الرحمن .

ولا تبالغي في التدفق العاطفي على زوجك وامنحيه الفرصة ليجدد اشتياقه لك ، وكوني لطيفة مع أهله وخاصة أمه لتزداد محبته لك ، واعملي على اكتساب صداقته ليتضاعف حبه لك بمرور الوقت واظهري الاحترام له ولأسرته وسيقدر ذلك لك ، وتفوزين براحة البال .

ولا تضيفي إلى معاناتك من سفره معاناة يمكنك حماية نفسك منها، وأقصد بها الاستمرار في معاداة أهله حتى لا تعيشي في مشاكل أنت في غنى عنها ، وكيلا تفسدي علاقتك بزوجك وأنت في بداية الزواج ..

اقرئي الرد عدة مرات بعقلك وليس بمشاعرك فقط وستربحين كثيرًا بمشيئة الرحمن كما أدعو لك .. وفقك الله .

## لا أستطيع الطلب !!

لديَّ عدة مشاكل تنغص عليَّ صفو حياتي ، لا أستطيع أن أستشير أحدًا من معارفي فيها ، في البداية تزوجت بزوج حنون عطوف غضوب بعد قصة حب وتضحيات عظيمة من كلينا ، أولاً أنا لا أستطيع البوح له باحتياجاتي مع أن زوجي كريم ، ولكنه لا يبتدرني بالعطاء وأنا لا أستطيع الطلب ، ثانيًا زوجي ينام بمفرده (في سطح المنزل) مع أنه لا يزال شابًا إلا أن تصرفاته كالشياب ، للعلم هو يتناول السيروكسات للمعالجة من القلق منذ سنتين تقريبًا وعندما أثور وأغضب ينام معي يومًا أو يومين ثم يبدأ بالانسحاب ، أشعر بالحزن وأكتم شعوري ولا أدري ماذا أفعل ، صدقيني لم أستطع البوح لك بكل شيء ، لكن أتمنى المساعدة ، ولو فيما أبحت به شاكرة ومقدرة حسن إنصاتك .

* * *

الأخت العزيزة أعزك ربي دائمًا وأحبك عز وجل وأسعدك وزادك من خيريْ الدين والدنيا. سعدت لزواجك من زوج حنون عطوف كما ذكرت، وأرجو أن تشجعيه على المزيد من العطاء لكِ بإظهار حبك

وتقديرك له ، وبأنه رجلك المنشود وبالاهتمام بشئونه وباستدراجه لقضاء أوقات ممتعة معًا بها بعض من الترفيه الذي يحبه . وأتمنى أن تعتادي البوح باحتياجاتك بصورة لطيفة تُشْعره أن قيامه بتلبيتها لك سيعود عليكما معًا بالخير الوفير ، ولا تهزمي نفسك بكتمان احتياجاتك فكيف سيعرفها دون إخباره ؟!

مع ملاحظة أن تفكير الرجال واهتماماتهم يختلف كثيرًا عن تفكير واهتمامات النساء ، وليس من العدل توقع أن يخمنوا احتياجاتنا ثم نحزن لعدم حدوث ذلك .

تدرَّجي في التعبير عن احتياجاتك وستسعدين بالنتائج الرائعة بإذن الله، وكافئي نفسك على أي تقدم ولو كان ضئيلاً وأغلقي أبواب التراجع .

وتذكري أن الحياة مهما طالت قصيرة وأنه ليس من الحكمة تقصيرها بالتألم ، مما يمكن تغييره واطردي الحساسية الزائدة لأنها تحرمك من فرصك التي تستحقينها ، وأدعو لك بها من كل قلبي في الفوز بحياة أفضل فلا تبخلي على نفسك بها .

وبالطبع ليس لطيفًا أن ينام زوجك بعيدًا عنك ، وعلاج ذلك لا يكون بالثورة ولا بالغضب كما ذكرت ، ولكن بتشجيعه على البقاء معك بحسن التعامل والتودد إليه ، مع منحه ما يريده من بعض الخصوصية وتشاغلي أنت عنه في هذه الأثناء بما يفيدك ويمتعك من

الهـوايات ، ولا تطيـلي فـــي التفكـــير فيمـــا يـضايقـك مـن زوجـك حتـى لا تشحني نفسك ضده ، وتذكري مزاياه واسعدي بها ، واعملي في الوقت نفسه على الفوز بالمزيد من التقارب العاطفي والحسي معـه ، وشـجعيه عـلى تنـاول المهـدئات الطبيعيـة والإكثـار مـن الاسـترخاء وممارسة الرياضة وتمرينات التنفس ليتمكن من هزيمة القلق بـإذن الله في أسرع وقت ممكن .

وتعـاملي معـه كزوجـة وحبيبـة وصـديقة مقربـة ، واقـتربي حينًـا وابتعدي حينًا ليتجدد اشتياقه لك وستربحين كثيرًا بمشيئة الرحمن .

وفقك الله .

وفي انتظار باقي مشاكلك إنْ أردت بالطبع .

ودُمْتِ في حفظ الرحمن ورعايته .

## ♦ أحب زوجي وأضايقه !! ♦

السلام عليكم يا أستاذة نجلاء ؛ سأخبرك بكل شيء وأسرار لا أحد يعرفها ، لأنني أؤمن أنك يجب أن تعرفي كل شيء كي تعرفي أصل المشكلة وتحللي نفسيتي .

بداية أنا بنت عمري 24 سنة عاطفية جدًّا رومانسية وحساسة وطيبة ومرحة واجتماعية لكن حساسيتي كبيرة جدًّا .

كبرت ودخلت الجامعة وكنت أحلم أن أحب وأعيش قصة حب .

أحببت شابًّا « مجرد مراهقة » وكانت القصة عبر الإنترنت فقط، ولا أقدر أن أصف لك كم أحببته وقتها .

حاليًا أعتبره مجرد ذكرى وطيش وأضحك على نفسي ، لكني أحببته بكل ما في الكلمة من مشاعر وانتهت القصة لكونه جامعيًّا ولم ينه دراسته ولا يستطيع خطبتي ، ولا أستطيع أن أصف كيف كنت منجرفة بالحب والعاطفة ، ولا أعرف لماذا ؟ فلم يكن يستحق ، لعلَّها المراهقة ... وكان عمري وقتها 20 أو 21 عامًا مع ملاحظة أنني أيام المدرسة الثانوية كنت عاقلة ، وكانت مراهقتي هادئة جدًّا وعندي اعتقاد أني راهقت متأخرًا ، ويا ليتني تعلمت فقد أحببت بعدها

بشهرين شخصًا لكن أعتقد بأني فعلاً أحببته من قلبي مع أني الآن أدعو عليه من قلبي .

أحببته حبًّا جمًّا وكان يحبني جدًّا هو أيضًا ، لكن لا أدري ماذا حصل فقد أعطيته قلبي وحبي وحياتي وكياني ، وكان يأمرني وينهاني وأطيعه كأنه زوجي وأكثر ، وكنت لا أهتم لكونه فاقدًا لإحدى عينيه وأصبعه السبابة اليمنى بل أحببته أكثر واعتبرت أن الشكل لا يهم .

بعد فترة 6 أشهر تغير وصار قاسيًا عليَّ جدًّا ، مع أنه كان يحبني للغاية وكان يتمنى أن يخطبني وحكى لأهله عني . وكل شيء كان على ما يرام ولكنه كان غامضًا جدًّا جدًّا ، ويقول عنده ظروف و .. و.. و ، ولكن فجأة توقف الموضوع .

وأصبح يقسو عليَّ كثيرًا ويسبني ويبتعد عني وإن ابتعدت عنه يرجع ليقبِّل قدميَّ ..

كان يحبني كثيرًا لكني عانيت ما عانيت معه وفقدت من وزني ، ونفسيتي تدهورت ، وكم بكيت ولا يمكن أن أصف لك كيف أحببته إذ كنت مستعدة لأن أضحي بكل شيء .

وكان يقول مستحيل يجد بنتًا مثلي ، لأني كنت فعلاً شفافة جدًّا وصادقة و.. و.. و ، لا أحب مدح نفسي ولكني في الحب كنت أسامح بلا حدود وأحب بلا حدود وأعطي بلا مقابل وأعيش للحب فقط .

دون تفاصيل افترقنا وكان كل فترة يرجع لي وكنت أضعف ، لكني في النهاية كرهته لما سببه لي من ضياع القلب والحرقة والألم والعذاب ولأشياء كثيرة ، فقد ظلمني ظلمًا أتمنى من الله أن يشعر به وأدعو عليه كلما تذكرت أن يُذيقه مرارة ما أذاقني ويتذكر ماذا فعل بي ويندم ، ومتأكدة أن الله يستجيب لأن دعوة المظلوم لا تُرد .

ثم أخذت دورة في مجال دراستي والأستاذ الذي كان يدرس لي حقيقة كان شابًّا ممتازًا من كل النواحي ، شعرت أنه مثلي كنت أقول شيئًا يقوله معي ، كان يشبهني جدًّا وأخذ إيميلي لأني كنت أحتاجه في الدورة ، ولكن الشيطان «شاطر» ، تطور الموضوع وصار بيننا أخوة وصداقة ، ما لبثت إلا أن تحولت من ناحيتي إلى حب كبير ، ولكني لم أقل له لأنني كنت أشعر أنه مغرور قليلاً ، لأن البنات كانت تهتم به وكان يرفض الأغلبية ، ولم أكن أحب أن أضع نفسي بهذا الموقف .

وبعد أكثر من سنة واجهني واعترفت أنني كنت أحبه كثيرًا ، وقال لي إنه فكر فيَّ كثيرًا ، وأحس بإحساس جميل ، لكنه لم يبح لي لأن تصرفاتي كانت غريبة لا يفهم منها أنني أحبه أو أعزه كأخي ، وكان الوقت فات وارتبط بفتاة كانت تحبه وكان يريد خطبتها ، وقتها تحطمت وشعرت أنه لماذا أفشل في كل مرة ؟ أفشل مع أنه بشهادة الكل بنت لا توجد مثلي .

عمومًا تخطيت هـذه الأزمـة أيـضًا لأنـه وقتهـا ظهـر حـب حيـاتي الحقيقي أي زوجى ، أقسم لك أنا لم أشعر بالحـب الحقيقـي إلا معـه . يعني أريدك أن تفهمي ما أقوله وهو أن أول حب حقيقـي عـشته كـان مع زوجي الحالي .

أحبني بشدة وفعل كل شيء لكي يخطبنـي وبعـد شـهرين سـافر ، ومن هنا بدأت المشاكل والتعاسة التي أعانيها .

أنا أخـبرتك بكل هـذه القصص لأخبرك كل شـيء فقط ، أما أنـا لا أحب أي شخص من السابق ذكرهم ونـسيتهم ولا أتمنـى أي أحـد منهم أبدًا . مجرد تجارب ربما أفادتني ربما لا أما أنـا لا أعتبرهـا قـصص حب أبدًا .

زوجي هو حبي الوحيد فقد عشت أنا وخطيبـي أحـلى أيامنـا قبـل سفره . وأخيرًا كنت أقول وجدت أمنيتي وحبي . الحيـاة وكـل شيء ، دون إطالة كل ما تمنيته أخيرًا وجدتـه في زوجـي ، كنـت وأنـا معـه إذا تذكرت أي شيء فات أحس أنه تافه .

فكان الذي كلَّ الحياة جعل كل الجروح لا تساوي شـيئًا في نظـري وأنساني إياها والحمد لله .

ثم سافر ..

وتغيرت أنا وأصبحت عـصبية ولا أتحمـل شـيئًا والـسبب شـوقي وحبي له وعشت 10 أشهر كنت لا آكل ووزني ينقص وحـالتي سـيئة

وبالطبع افتعلت مشاكل كبيرة وكثيرة وللشهادة خطيبي كان يتحملني، لكن للصبر حدودًا بدأ يصير عصبيًّا ويتضايق مني ، ثم تزوجت وسافرت له أنا حيث إن ظروفه لم تسمح أن يأتي ، وتغربت ، ولم أكن أعتقد بأن الغربة والبعد عن أهلي سيؤثران فيَّ هكذا وبكيت بكاءً مرًّا وللآن قلبي يحترق عليهم .

المهم ما أعتقد بأنه سينتهي عندما أتزوج لم ينته ، وكان الزواج امتدادًا له وأقصد به مشاكل أنا سببها وعصبية ونفاد صبر فأنا لست سعيدة أو راضية عن نفسي ، مازلت عصبية وأفتعل مشاكل ، أنا أحب زوجي أعشقه لكن أشعر أني لا أحبه بطريقة صحيحة .

المعنى في القصص الفاشلة التي عشتها مع أناس لا يستحقون نظرة مني كنت مضحية محبة ، متسامحة معطاءة وعندما أتى الإنسان الذي يستحق كل هذه الأشياء تغيرت وأصبحت عصبية ، وعلى أي كلمة صغيرة أغضب لكن عندما يصالحني والله أذوب وأنسى كل شيء .

وأصارحك ربما السبب أن زوجي متساهل وحنون جدًّا ويحبني جدًّا ولا يقسو عليَّ لذا أتمادى معه وأتمنى أن أمنح زوجي ما منحته لأناس لا يستحقونه أبدًا ، أريد أن أرجع مسامحة صبورة عاشقة مضحية .

حياتنا جميلة لكن المشاكل بدأت تؤثر فأصبح زوجي عصبيًّا ولا يتحمل كثيرًا.

أشعر أن أحدهم قام بالسحر لي أو يحسدني .

بالأمس تشاجرنا وأنا السبب فقد أبـدى إعجابـه بـصوت مطربـة فثارت ثائرتي مع أنني أعرف أنه لا يقصد شيئًا ، ورحت أقلب محطات التليفزيون وأبدي إعجابي بجمال المذيعين ، وغضب كثيرًا ولم يأخـذني للنزهـة وخاصمني ، وكنت أبكـي وأنا متأكـدة أن قلبـه يتمزق ، لأنه لا يقدر أن يقسو عليَّ لكنه قال لي أنا أريد أعلمك ألا تتـصرفي هكـذا ، فهو يريد تأديبي وهذا لا يعجبني فلست بطفلة ..

وأعترف أنني أريد كل شيء « على مزاجي » أنا وحدي .

أختلق «الزعل» ولا أعرف لماذا وللعلم دوام زوجـي طويـل حتـى الساعة 6 مساء وأنا في غربة ، لكن ما يقهرني أن كل صديقاتي متغربات أيضًا ولكن لا يتصرفن مثلي .

أشعر أني مازلت طفلة في داخلي ورافضة مـسألة الحمـل في الوقـت الحالي ، خوفًا من المسؤولية وألا أكـون أنـا طفلـة مدللـة وجـزء منـي يرفض أن أكون كبيرة ، أحب أن أشـعر أني طفلـة وأن هنـاك شخـصًا مسئولاً عني . وإني تحت رعايته ، وفي بيت أهلي كنت مدللة جدًّا .

بالمناسبة أنـا طبعـي يتـسم بالمبالغـة خاصـة في المـشاعر ولا أتقبـل الأوضاع الجديدة بسهولة تامة .

ترى ما السبب ؟

القصص الفاشلة ؟

حسد أو سحر ؟

الغربة ؟ السفر ؟ أم ماذا ؟

ونسيت أن أقول إنني « ع الفاضي والمليان » أطلب منه الطلاق حتى أرجع عند أهلي ، بالمناسبة أنا أتحمل المسئوليات جدًّا ، فقد سافرت أمي مرة وكنت أنا قائمة بشئون البيت لمدة ثلاثة شهور .

ملاحظة مهمة

آخر شخص أحببته كنت أنا « أجري وراءه » كثيرًا ، وكان يتوقع أن أواصل ذلك حتى بعد ما ارتبط بغيري ، وتمت خطبتي فجأة وصدم كثيرًا ثم فسخ خطبته وحاول الاتصال بي ، ولكني لم أرد رغم أنه أظهر ندمه ثم توقف .. الغريب يا أستاذة نجلاء أنني كثيرًا أثناء غضبي من زوجي أشعر بالاختناق ، أتذكره وأشعر أنه سبب مشاكلي أعني يحسدني ، ومقهور مني مع ملاحظة أنه تزوج ولديه طفلان ولا أتمنى له السعادة ، لم أشعر طيلة عمري بهذا الشعور إلا معه .

لقد حكيت لكِ كل شيء لتساعديني لأعيش سعيدة مع زوجي ...

* * *

أختي العزيزة أسعدتني رسالتك التي توضح شخصيتك بكل أمانة وهذا سيساعدنا كثيرًا في إرشادك إلى أفضل الطرق لتعيشي حياة سعيدة وناجحة أيضًا ..

لقد مررت بتجارب عاطفية متعددة اتضح من خلالها بحثك عن الحب وتعطشك الزائد له ، ورغبتك في إرضاء المحبوب ، حتى لو أدى ذلك إلى تحملك للكثير من المشقة وحتى لو كان لا يستحق هذا العناء، وكأن الحب غاية في حد ذاته وليس وسيلة لكي تعيشي أفضل ، وهو ما أتمنى أن تتذكريه دائمًا ، فالحب وسيلة لتحسين الحياة ولم يكن أبدًا عذابًا أو تقبلاً لما نكره من أجل الفوز بقرب المحبوب .

وهو ما يعرفه زوجك المحب جيدًا لذا بدأ (يتمرد) على دلالك الزائد عليه ، وبدأ يخاصمك وهو يعاني من هذا الخصام ، وأذكرك بأنك إذا تماديت في هذا الأسلوب فستحرضينه على كثرة الخصام واللجوء إلى العقاب ، وتدريجيًا سيصبح هذا الأمر سهلاً عليه ولن يكون شاقًا ، بل سيعتبره نوعًا من القصاص ، وبذا تخسرين كثيرًا من رصيدك العاطفي في قلبه ، وتدفعين نفسك إلى خسائر فادحة أدعو لك من كل قلبي أن تحمي نفسك منها ..

أود ألا تكرري مع زوجك ما حدث لك في تجاربك العاطفية السابقة ، فلا تقسي على زوجك ولا تضايقيه ولا تجعليه يندم على حبه

لك ، كما فعلت أنت مع مَنْ ضايقك ممن كنت تحبينه وكنت تسامحين بلا حدود وتعطين بلا مقابل وتعيشين للحب ..

لقد تعمدت ذكر كلماتك كما هي لأُذكِّرك بما كتبته ولأنبهك كي لا تسيئي إلى زوجك ، كوني عادلة مع زوجك وأشعريه بالقول وبالفعل أنك (تحترمينه) كرجل وزوج ، وتتعاملين معه باللطف والنعومة ، وتذكري دائمًا أن العصبية تخصم كثيرًا من رصيدك كأنثى لدى زوجك فلا تؤذي نفسك أبدًا ..

بيدك وحدك أن تعودي أفضل مما كنت عليه متى أدركت أنك ستربحين الكثير ، وأنك ستخسرين إذا ما واصلت التصرف بعصبية..

ولا أحد (يسحر) لك أو يحسدك فعدوك بداخلك هو استسلامك للعصبية وتعاملك معه بندية وتحدٍّ ، وهو ما اتضح عندما أبدى إعجابه بصوت مطربة فرحْتِ تردين له الصاع صاعين بإبداء إعجابك بجمال المذيع..

وإذا لم يعجبك أنه يقوم بتأديبك فمن باب الذكاء ألا تفعلي ما يستوجب ذلك ، وكما يقول المثل الأمريكي : إذا لم تتحمل العقاب فلا ترتكب الجريمة ..

وقد احترمت صراحتك بأنك تريدين كل شيء (على مزاجك) ، وصدقيني لو طاوعك زوجك لفقدت السعادة الزوجية إلى الأبد ، ويبحث هو عن امرأة تقبل به دون عصبية وتريد أن تحيا بعض الوقت (على مزاجه) وسيجد بالتأكيد أكثر من واحدة فلا تنسي ذلك أبدًا ..

ولا تسمحي للفراغ أن يجعلك تختلقين المشاكل واستمتعي بالوقت الذي يقضيه زوجك معك بدلاً من إضاعته في الشجار ..

وبدلاً من البكاء من الفراغ اشغلي وقتك بما يفيدك وطوِّري من إمكاناتك وزيدي من قراءاتك وحسِّني من لغاتك الأجنبية ..

وبالتأكيد كل صديقاتك المغتربات لا يفعلن مثلك لأنهن اخترن النظر إلى مزايا الزواج والغربة المادية ولم يفتشن مثلك عن المتاعب ..

أما عن الإنجاب فأُذكرك أن الأمومة متعة بالإضافة إلى المسئولية وبإمكانك الاستمتاع بكل مباهج الحياة والزواج وأنت أم ، بل أؤكد أن الأمومة ستضيف إلى حياتك الكثير والكثير ولن تخصم منها أبدًا ..

ومن الجميل أنك تعترفين بأن من طباعك المبالغة ، ويجب التنبه لذلك وتذكر أن خير الأمور الوسط واختاري الاعتدال دائمًا لتربحي ..

توقفي نهائيًا عن طلب الطلاق من زوجك ، فهذا أسوأ ما يمكن أن تفعليه بنفسك وتذكري أن المسئولية تعني النضج وامتلاك الخبرة مما يجعلنا أكثر استمتاعًا بالحياة ، وأنك قمت بتحمل المسئولية من قبل ولم تتضايقي منها ..

أتمنى ألا تكوني مثل مَنْ تستكثر على نفسها الفوز بالحب والزواج والسعادة فتفتش عن أية صغائر لتصنع منها أزمات فتخسر وحدها ..

تخلصي من أحمال الماضي العاطفية لأنها هي التي تُحرضك على الإساءة إلى زوجك وتجعلك تودين أن (يجري) وراءك دائمًا ، ولن يفعل ذلك بل سيبتعد عنك ..

أما عن تذكرك لهذا الشاب فهذا بسبب الفراغ ولأن الشيطان يود إفساد حياتك مع زوجك بتذكره فلا تساعديه أبدًا ..

واطردي هذا الرجل من حياتك تمامًا ومجرد الدعاء عليه وعدم مسامحتك له لا يليق بك كزوجة أكرمها الله بزوج محب ، وجب عليها أن تنسى الماضي بكل مراراته وذكرياته ولا يصبح في عقلها وقلبها سوى زوجها ..

أخيرًا أحسني إلى نفسك واحتفلي بزواجك الناجح وعاملي زوجك بلطف ونعومة ، وزيدي من رصيدك في قلبه وعقله دائمًا لتسعدي كما أدعو لك .. وفقك الله .

## ♦ سني 19 سنة وأفكر في الطلاق !! ♦

أنا فتاة عمري 19 سنة متزوجة منذ 8 شهور ، غير أنني لم أمكث في بيت زوجي سوى أسبوعين فقط ، حيث تشاجرت أنا وزوجي بعد يومين فقط من الزواج بسبب مطالبة زوجي لي ألا ألبس ملابس جميلة حتى لا أكون أحلى من أخته ، فأرد عليه بأنه لا فرق بيني وبين أخته وأنه بإمكانها أن تأخذ ما تريد ، وقلت له إنني عروسٌ جديدة وأريد أن أتجمل ، وكان معي تليفون محمول حرمني منه لأن أخته لا تملك واحدًا..

وكل فترة يخبرني بأنه لا يريدني ويطردني ، ويقول لي إنه أجبر على الزواج مني بواسطة أمه ، فأخبره أنه كان عليه أن يقول لي هذا خلال فترة الخطبة ، وقال لي إنه يحب أخرى ولا يستطيع أن ينساها ، فقلت له إن عليه نسيانها بعد أن تزوج ، فقال لي إنه لا يستطيع لأن الحب الأول لا يُنسى ، فقلت له إنه يمكنه النسيان مثلما فعلت أنا بعد ارتداء خاتم الخطبة ، فأثار مشكلة ، وطردني وقال لأبي إنني كنت أحب قبله وغضب عليَّ أبي وفضحني ، رغم أني لم أقل إنني كنت أحب أو أي شيء من هذا القبيل ..

وجاء زوجي بعد فترة وصالحني وعدت معه لمنزل الزوجية ولم يقترب مني منذ حينها ، وأصبح يكلِّم الفتاة التي يحبها أمامي ، وحاولت أن أداعبه شتمني ، وبعدها طلب مني أن أصنع له الشاي وعندما لم أجد براد الشاي و«الفناجين» سألته عنها ، وكانت حماتي قد أخذتها أثناء غيابي ، واتهمني بأنني أدعي أن حماتي تسرقني وأحضر أمه وأخوته ، وقال لهم إنني أتهمهم بالسرقة رغم أن هذا لم يحدث ، وفي نهاية تلك المشاجرة طردني أثناء الليل ولم يعد ليصالحني ..

وبعدها سألنا عليه في عمله فاكتشفنا أنه متغيب منذ 6 شهور عن العمل، وهو أمين شرطة وهو ما يعني أنه تم فصله من العمل ، لكن أبي ساعده حتى لا يفصل ، إلا أنه أمضى شهرين في السجن ، وجاء لبيت أبي بعد دعوته له للحضور ، إلا أنه كذبني وأنكر غيابه عن العمل ، واستنكر سؤالنا عليه في محل عمله، فقال له أبي إنه زوج بنته ومن حقه أن يسأل عليه ، فرد عليه زوجي بأنه سيصطحبني للعودة إلى البيت ، فقال له أبي أن يأتي لاصطحابي بعد أن يقضي فترة العقوبة (الشهرين) فوافق ..

وبعد خروجه بشهرين لم يأتِ لاصطحابي إلى المنزل ، كما لم يتحدث معي بالتليفون هو أو أي أحد من أهله ولا حتى خلال الأعياد أو في رمضان ، حتى أنه كان يصطحب أخته ليتسكعا في المنطقة التي نسكن فيها وكأنه لا يعرفنا ، وكانت أخته ترتدي ثيابي ..

أنا مهمومة جدًّا لأني لم أفعل فيهم ما يسيء ، ورفع أبي عليهم دعوى تبديد أثاث الزوجية ، ولم يذهبوا لحضور جلساتها ، وقال زوجي إنه يعرف طريق المحاكم ومعتاد عليها .

وجاء وسطاء ليصالحونا على بعضنا بعد أن قال الجميع إنني مَنْ أرفض العودة ، فوافق أبي من حيث المبدأ لأنه طيب جدًّا ويريدني أن أستمر متزوجة ، وذهبوا لزوجي فرفض أن يطلقني وأن أرجع لبيتي ، كما أشاعت حماتي عني كلامًا سيِّئًا وحسبي الله ونعم الوكيل .

ولا أعرف ماذا أفعل حيث مرت 9 شهور على مكوثي عند أهلي ، وأخشى من طول إجراءات التقاضي ، وهو يريدني أن أرفع قضية خلع وأتنازل عن كل حقوقي رغم أنني لم أفعل شيئًا وهو الذي لا يرغب فيَّ، حتى أننا سمعنا أنه كان متزوجًا عرفيًّا من الفتاة التي يحبها ..

وأرسل إلينا مؤخرًا أنه خطب فتاة من خارج البلد ، وأخاف أن أكلمه لكي يطلقني، لأنه سيقول كلامًا آخر غير الذي قاله للوسطاء بيننا ، على الرغم من أن كل الناس كانت تشهد له قبل الجواز بالأدب والأخلاق حيث سألنا كثيرًا عليه ، ولكن اتضح أنه خلاف ذلك تمامًا، لا أعرف ماذا أفعل ولكني لن أعود له لأنه لا يريدني تمامًا ، وادعي معي أن ينتهي الموضوع بلا مشاكل ، وأرجو أن تردي عليَّ سريعًا .

* * *

تعاطفت معك في مشكلتك فليس جميلاً طبعًا أن يصارح الزوج زوجته بحب فتاة غيرها ، ومع ذلك كنت أتمنى ألا تقولي إنك كنت تحبين غيره ونسيته بعد ارتداء (دبلة) الخطبة ، فالرجل لا يسامح في مثل هذه الأمور ، وكنت أفضل لو قلت له ستنساها مع حسن معاملتي لك .

والحقيقة أنني أستغرب من تصرفاته معكِ ، فلا شك أنه لم يكن يعاملك بلطف أثناء الخطبة ، فلماذا تجاهلت ذلك ، هل توقعت أن يتغير بعد الزواج، أم كنت سعيدة بالزواج أم وجدت به مزايا أخرى جعلتك تتغاضين عن سوء معاملته لك .

أقول هذا ليس لتلومي نفسك بالطبع ، ولكن لتعرفي أن عليك بذل بعض الجهد لإنجاح زواجك وعدم التصرف بعناد مع زوجك ، وتجاهل بعض الأمور التي يمكن أن تثير المشاكل بينكما خاصة فيما يتعلق بأخته ، فمن الواضح أن هناك مشكلة بينك وبينها ، وأتساءل كيف اختارتك والدته ثم تغيرت سريعًا وأصبحت ضدك ، ألا يعني ذلك أنك ربما تصرفت بصورة تضايقها ولو دون قصد فليس من المنطقي أن تتغير دون سبب .

وبالطبع لا أوافق إطلاقًا على طرده لك ، ولكن بالتأكيد قبل الطرد حدثت مشاجرة بينكما وربما أساء إليك بكلام يضايقك ، وهنا كنت

أتمنى عدم الرد عليه بشكل سيئ حتى لا يتطور الأمر إلى الأسوأ فيضربك أو يطردك .

ولا داع للتعامل بتحد ، فعندما طردك وهو أمر لا أوافق عليه بالطبع لم تكوني موفقة عندما قلت له إن هذا بيتي ، فمثل هذا الأسلوب يزيد المشاكل ويعقدها ولا يحلها .

وأتمنى لو كنت تريدين الطلاق ألا تتعاملي معه بعنف حتى لا تتألمي وكيلا يؤثر ذلك في فرصك في الزواج من غيره .

صدقيني أنا أشعر بألمك وأتمنى أن تخرجي من هذه الأزمة بأفضل صورة ممكنة وبأقل قدر ممكن من الخسائر . ولا أعرف لماذا تسرعتم برفع دعوى عليه .

وبالطبع لا تتصلي به سواء لطلب الطلاق أو لأي شيء آخر منعًا للمزيد من المشاكل .. ومن الواضح أن العناد قد دخل بينكما ، ولابد من تدخل وسطاء لتصفية المشاكل ، ولا أشجعك أبدًا على رفع دعوى الخلع أو الطلاق ، ومادام الناس قد شهدوا له بالأدب والأخلاق ، فهذا يعني وجود قدر جيد من الأمل في تحسين الأمور بينكما بمشيئة الله ، بشرط بدء تعامل جديد معه تمامًا والامتناع عن كل ما يثير غيرة أخته أو مضايقته بأي كلام لا يحبه ولو كان ردًّا على كلامه .

هـذا إن كنت تريديـن إعطاء نفسك فرصة لإنجاح الزواج ، فـإن لم يكن ذلك فأُفضِّل توسيط بعض المعارف للطلاق مع توقـع تنازلـك عن بعض حقوقك المادية ، وأن تفعلي ذلك بنفس راضية ، فهذا أفضل من البقاء طويلاً في المحاكم ، وقد لا تحصلين على كـل حقوقـك ، وإن كنت أتمنى أن يكون الطلاق آخر ما تفكرين فيه ، حتى لا تعاني بعده..

اهدئي وفكِّري جيدًا وفتشي عـما يـساعدك عـلى إنجـاح زواجـك وستنجحين بمشيئة الله .

## ◆ متى نحل المشاكل ؟! ◆

**هل تتفقين معي في أنه أحيانًا يكون ترك المشكلة وعدم البحث في حلها بين طرفين أفضل من إثارة النفوس إلى حين أن تهدأ ، بدلاً من ننكأ الجراح.**

**وهل الوقت فعلاً جزء من العلاج ؟**

* * *

سأجيب عن سؤالك بسؤال آخر : هل تتفقين معي في أنه عندما تشب بعض النيران ، هل يكون من الأفضل تركها لبعض الوقت ؟ وهل يكون الوقت جزءًا من العلاج أم ترك النيران دون إطفاء سيزيد من اشتعالها ، ويؤدي إلى أن تلتهم كل شيء ؟

كما أن التعامل مع إطفاء النيران بعصبية وبانفعال زائد يؤدي إلى إصابة من يحاول الإطفاء بالضرر الزائد، وكما يزيد من حجم الخسائر، وأن التحلي بالهدوء والحكمة والتوكل على الله وعدم السماح بالخوف والجزع أو بالتعجل أو بالغضب من السيطرة على الموقف ، سيؤدي إلى أفضل نتائج ممكنة ، وإلى أقل قدر ممكن من الخسائر ؛ لذا لا أفضل

مطلقًا ترك المشاكل بلا حل ، بل أطالب بالمسارعة في حلها بشرط الالتزام بالرفق في الحديث ، وتهدئة النفوس ، وإشعار جميع الأطراف بأن الآخرين لا يقبلون الإساءة أو التطاول .

وفرق بين من يفرض عليهم الحل ، وبين الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم في الحديث ، وحسن اختيار بدايات الحديث ، والابتعاد عن محاولة فرض الحل ومنح الأطراف بعض الوقت للتفكير بأن يقول إن الحل قد يكون كذا وكذا ، ولتأخذوا بعض الوقت بالتفكير ، وهو ما يشعرهم بالارتياح ، ويمنحهم القدرة على التفكير دون الضغط أو الإلحاح ، وفقك الله ..

## ◆ أغار من أخوات زوجي !! ◆

**زوجي يحب أخواته كثيرًا وهن جيدات وليس بيني وبينهن أي شيء غير طيب ، لكنني أغار أحيانًا من حبه لهن وجلوسه واستماعه لكلامهن ربما أكثر مني ومدحهن دائمًا ، وأحيانًا الجلوس بمفردهم وكأن هناك أسرارًا بينهم ، كيف أتصرف في مثل هذه الحالات التي تغيظني فعلاً وشكرًا ؟**

❊ ❊ ❊

بارك الله في زوجك وأسعدك به واعلمي أن الله سيبارك لك كثيرًا في حياتك بسبب حرص زوجك على صلة الرحم ، وأتمنى أن تحرصي أنت أيضًا على صلة رحمك ، وأن تزرعي ذلك في نفوس أولادك ، وأن تستفيدي من الوقت الذي يقضيه زوجك مع أخواته في قضاء أشياء تسعدك وتفيدك أو في زيارة أهلك ، وقد احترمت قولك إنهن جيدات ولا يوجد أي شيء غير طيب بينكن .

ومن الطبيعي وجود بعض من الغيرة بينك وبين أخوات الزوج ، والزوجة الذكية يجب أن توقف الغيرة وأتمنى عدم السماح للغيرة بإفساد حياتك ، وتذكري أن لك مكانة خاصة لدى زوجك وحب

من نوع مختلف لا يشاركنك فيه ، ولا داعي للغيظ لوجود أسرار بينهم فمن حقك أيضًا عدم البوح بأسرار أخواتك .

وأخيرًا حافظي على سعادتك واسعدي نفسك ولا تسمحي بأي شيء بالنيل من هذه السعادة ، وحسِّني علاقتك بزوجك أولاً بأول وحرضيه على المزيد من الحب لك عن طريق الكلمة الحانية والتصرف الذكي .. وفقك الله .

## ◆ زوجي لا يشعرني بأنوثتي !! ◆

السلام عليكم ؛ مشكلتي ليس لها حل ولكنني أحببت أن أعرضها عليكم، فأنا تزوجت منذ فترة وجيزة بإنسان كنت أظنني أعرفه جيدًا..

غير أنني اكتشفت بعد الزواج أنني لا أعرفه ، وميزته الوحيدة هو أنه متدين ويحافظ على الصلاة في مواقيتها ، ولكنه لا يستطيع تفهم أنني أنثى وأحتاج لكلام الحب والرومانسية والاهتمام ..

وأنا الآن أريد تركه ولكنه يرفض فكرة الانفصال ويقول إنه يحبني، ولا أعرف كيف يفعل وهو لا يوضح لي حبه أبدًا ، وهو ما جعلني لا أشعر بأي حب تجاهه ، وكلما اختلفنا يعترف بأنه مخطئ ويقول إنه سيتغير ، ولكنه لا يفعل وهو ما جعلني أشعر بالاختناق ..

والحمد لله لم يرزقنا الله بعد بالأطفال ، ربما رأفة من ربي بحالي ، ولا أريد أن أكون أظلمه بطلبي الانفصال ، ولكنني أتمنى أن أحصل على الاهتمام كأنثى حيث إن أهله هم مركز اهتمامه الأكبر .

* * *

نطمئنك أولاً بأن مشكلتك لها حل بمشيئة الرحمن ، ومن الجميل أنك عندما شعرت بوجود مشكلة لم تتجاهلي ذلك ، ولم تكتف بالتألم منها بل سعيت لطلب المساعدة ، مما يدل على أنك إنسانة ذكية تحبين الحياة ، وتحاولين إسعاد نفسك فيها وهذا سيساعدنا كثيرًا في الرد عليك ..

ولنبدأ بقولك إنك تزوجت منذ فترة وجيزة وإنك كنت تظنين أنك تعرفين زوجك واكتشفت أنك كنت مخطئة ولا تعرفينه ، وهذه شكوى شائعة بين الأزواج والزوجات ، ففترة الخطبة - وإن طالت - لا تعطي تصورًا كافيًا عن تفاصيل الحياة الشخصية التي لا تظهر إلا من خلال الحياة اليومية ، كما أن معظم الشباب والبنات لا يهتمون بذلك أثناء الخطبة وينشغلون في الاستسلام للأحلام الوردية ، والاستمتاع بوجود شريك الحياة والاستغراق في مباهج فترة الخطبة من لقاءات تعقد كل فترة حيث يكون كل طرف مهيأ تمامًا للقاء نفسيًّا وعاطفيًّا ولا يشغله أي شيء آخر عن شريكه ، ولذا يكون معه في أفضل حالاته ، وبالطبع فإن الصورة لابد أن تختلف بعد الزواج لأنه يراه ويتعامل معه معظم الوقت ، لذا من الطبيعي أن يراه أحيانًا وهو في صورة غير لطيفة ، ومرات وهو منشغل عنه ، إما بالعمل أو بالأهل أو بالأصدقاء وما شابه ذلك ، فيشعر البعض بخيبة الأمل بسبب ذلك، ومن الأخطاء الشائعة تصور أن الزوج المحب يجب أن يجعل

زوجته محورًا لحياته وأن يعطيها معظم أوقاته ، وأن يتفنن في غمرها بكلمات الحب والغزل والإشادة بأنوثتها ، وهذا ما (توقعته) نسبة ملحوظة من النساء وبذا يكتبن بأيديهن أسباب تعاستهن وأكاد أسمعك تقولين : لقد تزوجت لأفوز بما ذكرت ، ولا حاجة لي بالزواج إن لم أظفر به ، وهناك الكثير من الأزواج الذين يفعلون ما أتمناه ولكن زوجي هو المقصر ، ولذا سأتركه حتى لا أحرم نفسي من هذه المتع وسأستمتع بأنوثتي بالزواج من غيره ..

وأرد عليك بهدوء : يمكنك الفوز بالكثير مما ذكرنا بشروط مهمة أولها أن تدركي أن الزواج وسيلة وليس غاية في حد ذاته ، فهو (مجرد) وسيلة لزيادة ما نحصل عليه من متع مشروعة في الحياة ، أي أنه ليس الوسيلة الوحيدة للشعور بالسعادة ، كما أن زوجك ليس هو المسئول (الوحيد) عن شعورك بأنوثتك ، فمجرد اهتمامك بجمالك ورشاقتك وأناقتك داخل المنزل وارتداءك ملابس ناعمة وأنثوية وذات ألوان جميلة ومشرقة سيمنحك إحساسًا لطيفًا بالأنوثة ، ولا تنتظري الإشادة دائمًا من زوجك كأنك (موظفة) لديه وتريدين الأجر على أنوثتك ، وتعلمي أن تدركي أن الرجال يختلفون عن النساء في الكثير من أساليب التفكير والسلوك أيضًا ، واسعدي بتمسك زوجك بك ، فهذا دليل على حبه ، وتذكري أن الرجال يحبون النساء بطريقتهم وليس من الذكاء (انتظار) أن يؤمنوا بحب النساء وفقًا لطريقة النساء

في التعبير عن الحب ، فالرجل مثلاً لا يحب الاهتمام بالتفاصيل الصغيرة . ويكره الأحاديث الطويلة ، ويكتفي عادة بالتعبير عن حبه عمليًّا من خلال رعايته لزوجته بالإنفاق عليها واللقاء الزوجي الحميم ، ولا يُكثر من إلقاء كلمات الحب ويكره محاولات الزوجة للاستئثار به وحرمانه من أهله وأصحابه ، ويرى أن ابتعاده عنها لبعض الوقت مهم ، مما يجعله يعود إليها وهو أكثر اشتياقًا ، كما أن الرجل يقسِّم حياته بين زوجته وأصحابه ، بينما نسبة كبيرة من النساء لا تفعل ذلك وتجعل منه محورًا لحياتها بعد الزواج و(تتمنى) أن يفعل مثلها ، وبالطبع تأتي النتائج مخيبة لآمالها فتغضب بشدة وتتشاجر مع زوجها وتتهمه بالأنانية وما شابه ذلك ، وتظل تحاصره لتفوز منه بأكبر قدر من الاهتمام ، وغالبًا ما يأتي ذلك بنتائج عكسية لأن الإنسان يعطي بإرادته الحرة و(برغبته) أضعاف ما يمكن أن يعطيه تحت الإلحاح أو الضغوط فضلاً عن التهديدات بالطلاق..

لذا لابد من مراجعة موقفك مع زوجك وشغل أوقاتك بما يمتعك ويفيدك والتوقف عن انتظار أن (يملأ) زوجك حياتك واجعليه جزءًا مهمًّا فقط في حياتك وليس حياتك كلها ، واهتمي بأهلك وبصديقاتك وبهواياتك ، وتوقفي عن مطالبته بالتغيير بصورة مباشرة وقومي (بتحريضه) بذكاء وبشكل غير مباشر على (ترغيبه) في تحقيق طموحاتك العاطفية ، فالرجل عندما يرغب في ذلك يعطي أفضل

بمراحل لا توصف من عطاء الواجب أو لمجرد إرضاء زوجته أو إسكات أصوات غضبها المتلاحقة ..

وابدئي أنت بإشعاره باهتمامك به ولكن دون حصار حتى لا (يختنق) فيكره هذا الاهتمام وكوني ذكية واهتمي بأهله وامدحيهم أمامه ولا تشعرينه بغيرتك من اهتمامه بهم ، وأيضًا لا تتضايقي من ذلك فكما يقول المثل الشعبي الرائع والصادق أيضًا (اللي ملوش خير في أهله ملوش خير في حد) ، وأيضًا فإن الواقع يثبت أن الرجل الذي (يبيع) أهله مرضاة لزوجته سرعان ما سيبيعها هي أيضًا لإرضاء لسيدة أخرى فلا تنسي ذلك أبدًا ..

(تشاغلي) عنه من آن لآخر وأعطيه الفرصة ليشتاق إليك ، وكوني (ناعمة) طوال اليوم معه وليس خلال اللقاء الزوجي فقط ، ولا تكثري من إبداء معاناتك خلال اليوم حتى لا يعتاد عليها ، ولا تبالغي في تدفقك العاطفي حتى لا تحصدي نتائج غير مرغوب فيها ، وإذا شعرت بوجود بعض العيوب لديه قولي لنفسك : لا يوجد إنسان بلا عيوب وأنا نفسي لست خالية منها ، وانظري إلى مزايا زوجك ومن أهمها أنه متدين أي أنه لن يخونك ولن ينظر إلى امرأة أخرى غيرك ، كما أنه طيب وهذه ميزة رائعة أي أنه لم يتعمد إيذاءك ومضايقتك وهي ميزة تتمناها العديد من الزوجات ، أدامها الله لك وأسعدك بها ..

وتذكري أن هناك رجالاً يجيدون التعبير عن الحب لزوجاتهم ولغيرهن أيضًا ، فلا تجعلي هذا التعبير مقياسًا لصدق الحب واسعدي بتمسك زوجك بكِ وبوعده التغيير لإرضائك وهذا ما نراه (أقوى) دليل على الحب ، والذي يجب أن يرضي أنوثتك إرضاء تامًّا ويشبعها إشباعًا لا يوصف وقد كان بإمكانه - إن كان لا يحبك - أن يبادلك الاتهامات أو أن يضايقك أو كما يفعل بعض الأزواج في حالات مشابهة ؛ إذ يقول الواحد منهم لزوجته : أنا لن أتغير ، وعليك بالقبول أو بالرحيل ..

وأخيرًا نتوقف عند قولك إنك لا تريدين ظلمه بطلب الانفصال ، والحقيقة أنك تظلمين نفسك بهذا الطلب ، لأنك تحرمين نفسك من زيادة فرص التقارب العاطفي والجسدي بينكما وتُعرضين نفسك للطلاق ولا تنسي - أبدًا - أن طلب الانفصال سلاح ذو حدين ، فبعض الزوجات تستخدمه من أجل الفوز بانتباه الزوج وباهتمامه وحبه ، وقد تنجح في ذلك لبعض الوقت ولكن مع التكرار يفقد جدواه ويتضايق الزوج منه ويشعر أنه غير مرغوب فيه وأن عليه أن يفعل الكثير كي (تتقبله) زوجته ، مما يشعره بالطعن في رجولته ، وبمرور الوقت (يمل) من زوجته فيفكر جديًّا في طلاقها أو يبحث عن (أخرى) ترضى به كما هو فعلاً ولا تطالبه بالتغيير أو بما يضايقه ، وبالطبع سيجد الكثيرات ممن سيقبلن به وسط تزايد أعداد الفتيات

اللاتي تأخر زواجهن والمطلقات اللاتي يرغبن في الخلاص من لقب المطلقة ، فضلاً عن الأرامل ممن يُقدمن التنازلات المادية (الهائلة) للفوز بزوج يعاني من سخط زوجته الدائم عليه ، ويجد في إحداهن البديل المريح دون أعباء مادية تُذْكر ، فلا تنسي ذلك أبدًا ..

كما أنك بطلبك الانفصال تُعرضين نفسك للطلاق فعلاً ، فقد يتشبث زوجك بعض الوقت بك لحبه ثم (ينتصر) لكرامته ولإحساسه برجولته ، ويطلقك فعلاً وتبدأ معاناة (حقيقية) حيث تنضمين - لا قدر الله - إلى طابور المطلقات اللاتي يدفعن ثمنًا نفسيًّا واجتماعيًّا وأحيانًا ماديًّا باهظًا للطلاق ، ويعانين معاناة صعبة للغاية عايشتها بنفسي مع حالات كثيرة مع سوء نظرة الأهل والصديقات والرجال لهن ، مما يضطر الواحدة منهن في نهاية المطاف أن تكون زوجة ثانية - وأحيانًا في السر حتى تفوز بأقل قدر من الإشباع الحسي، وما كان أغناك عن ذلك لو رضيت بما تحصلين عليه من زوجك حاليًا وسعيت إلى زيادته بالتدريج والاحتفال بأي زيادة ولو كانت بسيطة وحرضته بالمكافأة المعنوية والحسية على مواصلة الزيادات على أن يتم ذلك ، مع مضاعفة اهتمامك في الحياة وألا (تسجني) نفسك في دور الزوجة فقط ، فهناك أدوار الابنة والأخت والصديقة والعاملة وربة البيت وضرورة إعطاء وقت يومي لزيادة رصيدك العقلي من خلال القراءة عبر الكتب والإنترنت خاصة في مجالات تطور الشخصية

واكتساب مهارات أفضل في الحياة، والكف عن تصور الحياة أنها مجرد لقاء عاطفي بين رجل وامرأة، فهذا أمر لطيف ومرغوب لبعض الوقت، أما أن يكون هو الشاغل الرئيسي للزوجة فإنه يجلب لها التعاسة (ويسرق) منها العمر (ويبعد) عنها الزوج أيضًا، ففكري في الأمر جيدًا واقرئي الرد عدة مرات وبهدوء وتركيز عالٍ واختاري لنفسك النجاة من الخسائر وتابعينا بأخبارك (الرائعة) إن أردت بالطبع .. وفقك الله.

## ◆ زوجي ضرب أمي !! ◆

لا أدري من أين أبدأ ، لكني مررت بجميع المشاكل النفسية وعدم الاستقرار بين والديَّ ، كنت مرحة وجريحة وحزينة من الداخل ثم كبرت أبحث عن الاستقرار والحب المفقود ، خطبت كثيرًا وباءت جميعها بالفشل، وأقسم لك أن أكثرها بسبب خداعهم لي ثم أصبحت أهرب من كل رجل بلا سبب أو قولي خوفًا على نفسي ، مما رأيت بين كل قصة جراح يطول شرحها ، لكني لم أجرح أحدًا أبدًا ، حتى تقدم لي أكثر من مرة ابن عمتي بعد فترة أحسست أنه مختلف كنت خائفة لكني تعبت من الفشل ..

أحببته بكل قواي حتى تم الزواج بأعجوبة فعمتي تحب المشاكل وزوجي أول زواجنا كان حنونًا طيبًا ثم أصبح يثير المشاكل بلا سبب أو زورًا متعللاً بوالديه يعاقبني بصمته ثم سهره خارج البيت ، كنت حاملاً في شهوري الأولى ومتعبة ولم يقدر بل كان يفعل كل ما يؤذيني .

حاولت الانتحار أكثر من مرة ، وردني خوفي من الله صبرت حتى ضربني وأنا في شهري الخامس ضربًا مشوهًا سكت بعد أن دعا على نفسه إنْ ضايقني أو مد يده مرة أخرى ، وأخفيت ما فعل بكل الطرق،

وتغير كثيرًا معي حتى ولدت ابنتي ثم وضعني نفاسًا عند أمه، واعتزل وحده في بيتنا. بدأت أمه في تجريحي وأهلي وأنا أتوسل لها أن ترحم ضعفي، لكنها أوصلتني لمرحلة من الهياج حتى قمت وأصبحت أضرب نفسي وأصرخ، أخذني زوجي بمضض لبيتي وقلب الموضوع على رأسي.

أشعر أنه ضعيف الشخصية ينفذ ما يمليه عليه أهله بلا وعي حتى إذا رآني انهرت وخارت قواي، بدأ استرضائي وإذا سألته عن ذنبي يقول إني مريضة وسوف يصبر عليَّ لأنه يحبني ثم أصبح يهددني بأخذ ابنتي الرضيعة، وفي مرة أهانني أمام والديه واختلق أكاذيب عدة ثم طردني أمامهم، وحين ردت عليه والدتي بدأ بضربها ضربًا عنيفًا مبرحًا أمام عينيَّ.

ذهبت إلى والدي فهدده بأنه إن لم يُعد له ابنته فسوف يأخذها غصب «وهيبهدل» والدي وله وأهله سلطة، على ذلك خفت على ابنتي وما تسببت لوالدي، رجعت له، عاملني بكل لطف لكنني أصبحت كالمجنونة. أصرخ لأتفه سبب وأصبحت عدائية جدًّا غير قادرة على ضبط نفسي في أي خلاف بسيط، ضربني كذا مرة بعد ذلك، وأصبحت أخافه جدًّا لكن لا أحب فشلي ولا حظي ودنياي.

أحيانًا أحس أنه يحبني وأحيانًا لا أشعر أن فيه خيرًا ولا أعرف كيف أستخرجه، كثير نصحوني بالصبر لأنه صغير سن 26 ومع

الوقت سأستطيع تغييره ، لكني متعبة غير قادرة على تحمل كلمة من أي أحد خاصة هو وأهله ، طلبت منه متوسلة أن أذهب لطبيب نفساني ليساعدني في ضبط تصرفاتي وعدائيتي ، لكنه رفض ، أنا جد متعبة وخائرة القوى وأرجوك أن تساعديني حيث لم يبق بعد الله أحد قادر على مساعدتي .

* * *

أختي العزيزة لا شكر على واجب ، ولم يرفض أحد مساعدتك فالجميع يرحب بذلك ، وكل ما هنالك أنني سبقتهم بعرض المساعدة وكل الأخوة والأخوات يتسابقون بالمساعدة .. وقد احترمت كثيرًا صراحتك في عرض مشكلتك ، وهذا سيساعدنا كثيرًا بمشيئة الرحمن في إيجاد الحلول ..

وسأبدأ بأن أسألك : هل تتوقعين من إنسان يحمل أحمالاً ثقيلة أن يسعد بأي شيء في الحياة أم أنه سيظل يئن دائمًا تحت وطأة ما يحمل .. لذا أتمنى أن تتخلصي من كل أحمالك النفسية ..

ذكرت لي أنك مررت بكل المشاكل النفسية وعدم الاستقرار بين والديك قبل الزواج ، وكنت حزينة من الداخل ورحت تبحثين عن الاستقرار والحب المفقود وأنت تحملين أحمالك النفسية الثقيلة ..

لذا كانت معاييرك غير واقعية في البحث عن الحب والزواج ، فقد كنت تبحثين عن المنقذ لك مما تعانين منه ، وأيضًا عمن يقوم

بتعويـضك عـما وجدتـه في حياتـك الـسابقة ، وأن يأخـذ بيـديك (ليمنحك) السعادة والحب المفقودين ..

وأكاد أسمعك تقولين : نعم وهذا حقي المشروع ..

واسمحي لي أن أهمس في أذنك ولكن الرجل يتـزوج لكـي يـسعد بمباهج الزواج ، وليس لكي يحل مشاكل من سيتزوجها ..

لذا كنت أتمنـى أن تتخلصـي من الحمـولة الزائدة قبـل الـزواج ، وأن تتعلمي الخبرات والدروس المستفادة مـن المـشاكل التـي عانيـت منها في بيت أسرتك حتى لا تكرريها بعد زواجك ..

كما أود أن تتذكري أنـه لـن يقـوم أحـد بتعويـضك عـن معاناتـك السابقة ، وأنك وحدك مَنْ ستفعلين ذلـك ، بـإغلاق صـفحة المـاضي نهائيًّا وفـتح صـفحة جديـدة ملؤهـا الإشراق والتفـاؤل والاسـتعداد للمرونة في التعامل وعدم التوقف عند الصغائر والمبالغة فيها، وتذكري أن الحياة مهما طالت قصيرة وعدم الاسترسال في التوقف عند ما يـؤلم ويضايق واستبداله بـالتفكير في كيفيـة تجـاوزه وتحـسين ظروفـه قـدر الإمكان ثم التشاغل عما لا يمكن تغييره بعد ذلـك ، والنظـر دائـمًا إلى النصف المملوء من الكوب ، أي الفرح بمزايا زوجك وإن قلَّـت ، ممـا يساعدك على التعامل الذكي والمفيد مـع عيوبـه وتـذكر أنـه لا يوجـد إنسان بلا عيوب ..

أثق تمامًا أنك لم تجرحي أحدًا ، وأتمنى أن تساعدي نفسك في تضميد جراحك القديمة حتى لا تفسد عليك حياتك الحالية ..

تقولين إنك أحببت زوجك بكل قواك ، وأذكِّرك بضرورة الاعتدال في الحب حتى لا نؤذي أنفسنا ، فالمبالغة في كل شيء تفسده ، كما أنها تجعلنا نتوقع توقعات عالية ، وعندما لا نجدها نحبط ونتعذب وحدنا ، وما كان أغنانا عن ذلك لو اعتدلنا في الحب ، وقمنا بتوزيع اهتماماتنا في الحياة على كل جوانبها وعدم التعامل مع شخص كأنه سيمنحنا السعادة كلها ..

لقد ذكرت أن زوجك كان حنونًا طيبًا في بداية الزواج وهذا أمر جيد ويدل على أنه يحبك ، ثم قلت إنه أصبح يثير المشاكل ، وهنا لابد من التوقف لمعرفة أسباب هذا التغيير والعودة لسابق علاقتكما الطيبة معًا .

تقولين إنه يعاقبك بصمته ثم سهره خارج البيت وأؤكد لك أن معظم الأزواج يفعلون الأمرين ، وليس من قبيل عقاب الزوجات ولكن لأن الرجال يحبون ذلك ..

أرجو ألا تتعاملي بحساسية زائدة مع زوجك ، وأن تبحثي عن نقاط الاتفاق معه ، وإن قلَّت وأن تسعدي وتقومي بزيادتها تدريجيًّا ، وألا تتعاملي مع نقاط الاختلاف وكأنها نذير لكوارث قادمة ، بل على أنها وسيلة للمزيد من التفاهم على أن تتصرفي معها بهدوء وحكمة..

أما عن قولك إنك كنت حاملاً ولم يقدر ذلك ، فأكرر بأن معظم الرجال لا يقدرون هذه المرحلة لسبب بسيط للغاية وهو أنهم لم يمروا بها ..

وأصارحك أنني تألمت للغاية من محاولتك للانتحار ، فلا يوجد شيء في الكون يبرر ذلك ، وأتمنى أن تستغفري ربك عن ذلك وألا تفكري أبدًا ولو لثانية واحدة في مثل هذا الأمر ..

وبالطبع لا أوافق مطلقًا على ضرب الزوج لزوجته سواء في فترة الحمل أو في غيره ، ولكن اسمحي لي أن أذكرك أن الضرب يسبقه عادة مشاجرة حامية يتم فيها تبادل الشتائم (القاسية) ، ولذا فمن الذكاء تجنب مسببات الإيذاء النفسي أو البدني والتعامل مع زوجك باحترام حتى أثناء الاختلاف حتى لا تحرضيه على إيذائك ، وقد أحسنت كثيرًا بإخفاء آثار ضربه لك واحترمت ذلك كثيرًا ودعوت لك بخيريْ الدين والدنيا معًا ..

وكنت أتمنى أن تقضي فترة ما بعد الولادة عند والدتك ، منعًا للمشاكل مع حماتك ، وكنت أفضل لو تجاهلت تجريح والدته لك ، أو العودة لمنزلك بدلاً من تصعيد المشاكل معها ، ولا أفضل أسلوب التوسل لإنهاء الخلافات مع الحماة ، ولا أن تقومي بشحن نفسك ضدها والاستسلام للضيق منها حتى تصلي إلى مرحلة الهياج ، فكل ذلك أمور مؤلمة أزعجتني للغاية ، ودعوت لك من كل قلبي ألا تضعي

نفسك فيما يوصلك إليها ثانية ، تقولين إنك تشعرين أن زوجك ضعيف الشخصية ينفذ ما يمليه عليه أهله ، وأقول لك لماذا تعتقدين بذلك ، أتمنى أن تطردي هذا التفكير الذي يؤذيك ويحرضك على التعامل بعدم احترام مع زوجك مما يساهم في زيادة الفجوة بينكما .. وبدلاً من ذلك قولي لنفسك : لأنه عاش مع أهله طويلاً فمن (الطبيعي) أن تكون بعض آرائه مثل آرائهم ولا يهمني هل يفكر مثلهم أم لا ، فالأهم هو كيف أصنع السعادة والنجاح في زواجي..

وابدئي بالفرح لأنه يحبك ولا تحرضيه على تهديدك بأخذ ابنتك أو بإهانتك وتحكَّمي في كلامك معه واظهري له الحب والاحترام ، وإذا شعرت بالغضب الشديد منه توقفي عن الحديث معه وقومي بتأجيله، حتى لا تندفعي وتقولي له كلامًا يضايقه فيضطر للرد بما هو أسوأ ليشعر برجولته ، مما يوغر صدرك ضده ويساهم في زيادة الخلافات بينكما ..

وبالتأكيد لا أوافق على أن يقوم بإهانتك أمام أي أحد ولا بطردك ولا بضرب والدتك ، لكن أذكِّرك بضرورة أن تحفظي لزوجك ماء وجهه أثناء أي مشاجرة بينكما ، وألا تتشاجري معه أمام الآخرين حتى لا يضطر للرد بعنف لإثبات أنه الرجل وصاحب الكلمة العليا..

وقد أسعدني أنه عاملك بلطف عند عودتك له وهذا يدل على أنه يحبك، وسامحيه على تهديده لوالدك فقد وجد في ذلك الوسيلة الوحيدة لاستعادتك ، أي أنه كان مدفوعًا إلى ذلك بسبب الحب ، وما يدل على ذلك هو معاملته اللطيفة عند عودتك ..

وقد احترمت أمانتك في أنك أصبحت تثورين لأتفه سبب وأنك عدائية جدًّا والسبب في ذلك لأنك لم تسامحيه على أي شيء فعله ، ولم تعترفي أن لك بعض المسئولية في هذه التصرفات وأن من الذكاء الفرح بحبه لك والتوقف عن التفتيش عن عيوبه ، أتمنى ألا تخافي من زوجك، وألا تستمري معه خوفًا من الفشل ، وأن تتصالحي مع نفسك ومع الدنيا ومع زوجك ، فصدقيني أن الحياة أبسط مما تتخيلين بكثير ، وزوجك يحبك وكل ما هنالك أن هذا سوء في التفاهم وعدم توفيق متبادل بينكما في التعبير عن احتياجاتكما ، وأتمنى أن تبادري بفتح صفحة جديدة معه ، وأن تسعدي بشبابك وأن توقفي نزيف جراحك ، فلا يوجد ما يستحق كل هذا الألم ، وأن تفرحي بحب زوجك لك ، وأن تسعدي بأمومتك وتوازني بين أدوارك المختلفة في الحياة ، وأن تطردي أي تفكير سلبي في زوجك أولاً بأول..

وعندئذٍ فقط ستتمكنين من الفوز بأفضل تعامل ممكن معه ومع أسرته.. وتوقفي عن التفكير في تغييره حتى لا ترهقي نفسك وقومي بتغيير نظرتك لتصرفاته التي لا تعجبك ..

وأخيرًا .. امنحي نفسك القدر الكافي من الاسترخاء النفسي والجسدي واكسري الدائرة المؤذية لك ، وأقصد بها الاسترسال في التفكير السيئ في زوجك ، وانظري إليه بعين الرضا واستمتعي بحياتك فورًا إلى الأبد ، وأنت لست بحاجة إلى طبيب نفسي ليساعدك في ضبط تصرفاتك ، فالأمر بيدك وحدك بأن تقرري أن تحبي زوجك كما هو ودون أية شروط ، وألا تتعاملي معه بتحدٍّ وباستفزاز وأن تسعدي بحبه لك ..

وهو ما أتمنى أن تفعليه فورًا ، وأود أن أطمئن عليك - إن أردت بالطبع - وفقك ربي وأسعدك وأعانك على الفوز وبالإحسان إلى نفسك بالاعتدال في كل أمورك وبالهدوء الداخلي وطرد كل تفكير يؤذيك أولاً بأول ..

## ♦ كوابيس وقلق !! ♦

**أنا أعاني من مشكلة من أنني لا أستطيع أن أدعو لنفسي وأن دعـوتي لنفسي تكون غير مستجابة .. ودائمًا دعـواتي متجهـة لآخـرين وتكـون مستجـابة .. وأحلم بكوابيس عديدة وفي بعـض الأحيان أكون في قلق دائم ولا أدري ماذا أفعل .. الرجاء الاستجابة لي لأنني قد تعبت .**

* * *

أختي الكريمة أحييك وأدعو لك بحياة سعيدة تنعمين فيها بالهدوء النفسي وتستمتعين بالاطمئنان ..

وأود أن أُذكِّرك بأن من الأفـضل لنـا ألا تتمنـي أن تكـون دعوتنـا مستجابة ، فكثيرًا ما ندعو بأشياء لأننـا نحبهـا أو نرغـب فيهـا ، وقـد يكون فيها ضرر لنا ولو على المدى البعيد ، وفي الآية الكريمة **﴿وعسى أن تحبوا شيئًا وهو شر لكم﴾** .

لذا أتمنى أن تدعي بالدعاء التالي الذي أخبرنا به سيد الخلق أجمعين صلوات الله وسلامه عليه ، الذي أوصى بـه للـسيدة فاطمـة الزهـراء

رضوان الله عليها وهو: « يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث ، أصلح لي شأني كله ولا تكلني لنفسي طرفة عين » ..

وأفضل دائمًا عندما ندعو بشيء أن نقول ونحن ندعو الله ، إذا كان هذا الأمر خيرًا فيسِّره لنا ، وإن كان شرًّا فاحفظنا منه واعطنا أفضل منه ..

أما عن الكوابيس العديدة التي تحلمين بها ليلاً ؛ فهي بسبب انغماسك في القلق الشديد طوال النهار ، ولذا فهي عرض للقلق وللتفكير في أشياء تضايقك بصورة تؤذيك وليست مرضًا في حد ذاتها..

وأقصد بذلك أنك تستغرقين في التفكير الذي يضخِّم المشاكل ، ولا يبحث عن الحلول الواقعية أو التفكير الذي تستسلمين به لما يضايقك وتتعاملين مع هذه الأمور وكأنها كوارث ..

لذا أتمنى أن تتوقفي عن هذا التفكير الضار ، وتستبدليه بتفكير مفيد وأعني به البحث عن الحلول العملية والتي يمكنك القيام بها بعيدًا عن محاولة تغيير مَنْ حولك ..

وللخلاص من القلق الدائم أُوصيك بالإكثار من الاسترخاء الجسدي عدة مرات في اليوم مع إغماض العينين وترديد عبارات توحي بالاطمئنان مثل أنا مطمئنة ، أنا هادئة أنا حسنة الظن بربي ، أنا أتفاءل بالخير وسأجده كما أخبرنا بذلك رسولنا الحبيب صلوات الله وسلامه عليه ..

اطردي القلق أولاً بأول واستعيذي بالله من الشيطان الرجيم ، لأنه المستفيد الأول من تدمير طاقاتك النفسية والذهنية من جراء القلق وازرعي الطمأنينة داخلك وستربحين كثيرًا ..

أخيرًا عندما تشعرين ببدايات القلق لا تستسلمي لها ولا تتعاملي معها على أنها حقائق وتذكري أن معظم ما يثير قلقنا اليوم لا يصبح له أهمية بعد أشهر وليس أعوام ..

قولي لنفسك دائمًا إذا كان بإمكاني فعل شيء لإيقاف ما يقلقني سأفعله دون تردد ، وإن لم يكن فسأتوقف عن التعامل معه على أنه كارثة ، فالأمر لن يخرج عن احتمالين إما أنه سيتسبب لا قدر الله في وفاتي ، وعندئذٍ لن تحدث مشكلة ، فالجميع يموتون في ميعادهم المحدد ، وإما أنه لن يتسبب في ذلك وعندئذ سأفرح لأن أمامي فرصة لإسعاد نفسي في الحياة ..

اربطي بين القلق وبين الخسائر الدينية والصحية والنفسية وأيضًا بالتعجيل بالشيخوخة وضياع الجمال وزحف التجاعيد ، وأثق في نجاحك بأسرع مما تتخيلين واسعدي بالطمأنينة لتربحي صحيًّا ونفسيًّا ودينيًّا ، وليتألق جمالك أيضًا ولا تتنازلي عنها أبدًا ..

وفقك الله ..

## ♦ أغار على زوجي !! ♦

**الصراحة أن زوجي إنسان مؤمن ولكن منفتح جدًّا .. وزوجة أخيه لبنانية ونحن خليجيون .. وأنا أغار عليه وهو يحس أني أغار عليه .. وهو يتحاشى أن يثيرني .. وأي موضوع نتناقش فيه لهذا السبب .. يقوم بالتحدث معي بطريقة عادية . ويقول إنها زوجة أخيه .. ويحسسني أنه لا يوجد شيء غريب . وهو يتحدث مع زوجة أخيه وينفتح معاها بالكلام .. وهذا بصراحة شيء يثيرني .. وأنا لا أعرف هل هذا طبيعي وهل أنا أعاني من مرض الغيرة النفسي ؟!**

* * *

أختي الكريمة أحييك وأدعو لك بحياة رائعة وناجحة في كل أمور حياتك ومنها الزوجية بالطبع ..

ولكي تفوزي بذلك ، تذكري أن كل ما زاد على حده تحول إلى ضده ، وأن الغيرة تكون لطيفة ومقبولة إذا ما صدرت عن الزوجة من آن لآخر ، وألا تقتصر على إنسانة بعينها وألا تكثر أيضًا حتى لا تبدو الزوجة في صورة من لا تثق في نفسها بصورة جيدة ..

وهو ما لا ينطبق عليك بالتأكيد ، فقد ذكرت بصورة ذكية أن زوجك يشعر أنك تغارين عليه ويتحاشى إثارتك ، وهو ما يدل على أنه يحبك ويحرص على ألا يضايقك ، فاسعدي بذلك وزيدي من رصيدك العاطفي مع زوجك من خلال تحسين علاقتك العاطفية والحسية به ، وبأن تكوني صديقته المقربة فتهتمين بأموره دون حصار أو مبالغة بالطبع ..

كما أتمنى أن تهتمي بباقي شئونك وأدوارك في الحياة وألا تكثري من التفكير في زوجك حتى لا تقومي بشحن نفسك ضده ..

ولقد سعدت لأن زوجك مؤمن ، أما عن قولك بأنه منفتح جدًّا ، فما دام لا يتجاوز الحدود الأخلاقية في الحديث معها سواء بالقول أو بالفعل ، ومادام لا ينفرد بها فالأمر عادي ويجب تقبله ببساطة ، وأرجو ألا يبدو عليك الضيق أثناء ذلك وأن تتوقفي عن إظهار غيرتك منعًا للمشاكل مع زوجك ..

وأن تتنفسي الثقة بالنفس فقد اختارك زوجك وهو مصر على اختياره لك بالاستمرار معك ، والغيرة ليست مرضًا نفسيًّا ، ولكنها قد تكون عارضًا لشدة الحب أو الرغبة في التملك أو لنقص الثقة في النفس ، وأحيانًا لمحاولة إجبار الشريك أن يتصرف بطريقة غير الطريقة التي يجب أن يتصرف بها .

ولابد من مواجهة أسبابك في الغيرة والتخلص منهـا فـورًا وفـتح صفحة جديدة مع زوجك ملؤهـا الثقـة بـه وبنفـسك أيـضًا ، وتـرك مشاعر الغيرة تذبل داخلك حتـى تنتهـي تمامًـا بعـد أن تتـوقفي عـن تغذيتها داخلك ، كما أدعو لك من قلبي .. وفقك الله .

## ◆ أفكر في الطلاق !! ◆

أنا متزوجة ولكنني أفكر كثيرًا في الطلاق منذ ثلاث سنوات ، ولي ثلاثة أبناء في عمر الزهور ... ولست نادمة على طول فترة تفكيري في الطلاق لشعوري بالمسئولية لآخر رمق في حياتي ولشعوري بمكسب الاستمرار المؤقت للأبناء .. ولست هنا بصدد الحديث عن لماذا فكرت في الطلاق فللحديث أبعاد كثيرة .. ولكن بعد التأمل في حال المطلقات في مجتمعنا ، للأسف أنها لم تُعِد ولم تخطط للطلاق وآثاره الجسيمة ، فالمرأة كل همها الفكاك من نيران المشاكل ، وإذا بها تفاجأ أن الموضوع أكبر مما تتصور، خاصة أن المرأة قد تبني بعض القرارات المهمة في حالة عاطفة وبعدها ولات حين مندم ، وقد استفدت وخاصة من ناحيتين :

الأولى : التفكير في الأمر بجدية لأنه أمر مصيري ولا رجعة فيه فالحياة الزوجية أقدس من أن نجعلها في مهب الريح .

ثانيًا : قد ساعدني على فهم الواقع ما بعد الطلاق وما قد أعانيه وهل أتحمله !! وبغض النظر عن قراري ، لكن الوضوح والفهم والعقلانية هي التي تساعد في اتخاذ قرار من أهم قرارات الحياة ؟

* * *

أود الإشارة إلى أن كل المجتمعات تعـاني مـن الطـلاق لأنـه لـيس (ظـاهرة) عربيـة والجميـع يـدفع فاتورتـه الباهظـة نفـسيًّا وعاطفيًّـا واجتماعيًّا وأحيانًا ماديًّا ..

وقد احترمت كثيرًا استفادتك من تجارب المطلقات ، ولا شـك أن معظم المطلقات – للأسف – لا تقمن بدراسة أوضـاعهن جيـدًا قبـل الطلاق، وتتوهمن أنهـن بعـد الطـلاق سـتفزن بحيـاة رائعـة بـلا أيـة مشاكل، ولسان حال كل واحدة منهن يكاد يقول الجملة التـي تتكـرر في الأفلام العربية : سأحصل على الطلاق وأتزوج من (سيد سيده) .

أي أنها ستتزوج رجلاً أفضل من زوجها من كل النواحي ، وأتذكر هنا زوجة شابة استسلمت للبدانة بصورة مفزعة أخبرتني أنهـا قامـت بشكوى زوجها لإحدى صديقاتها فما كان منها إلا أن (حرضتها) على طلب الطلاق، وأخبرتها أنها ستسعى لتزويجها رجلاً أفضل منه مكانـة ومالاً بل ونفوذًا أيضًا ..

فما كان مني إلا أن قمت بتهدئتها ثم أخبرتها بلطف ، ولماذا يتـزوج صاحب المكانة والمال والنفوذ مـن مطلقـة ولـديها طفـل وقبـل ذلـك استسلمت للبدانة بصورة بشعة ، والأهم أنه لم يكن لديها سبب وجيه للطلاق .

وأسقط في يدها وتراجعت عن التفكير في الطلاق وقامت بتحسين علاقتها بزوجها .

لقد صدقت عندما توصلت بحكمتك إلى أن معظم المطلقات لم تفكرن في الآثار الجسيمة للطلاق ، وأنهن فكرن فقط في (القفز) بعيدًا عن مشاكل الزواج ، ولم يفكرن هل سيجدن أنفسهن بعد القفز على أرض ثابتة أم رمال متحركة تؤذيهن أم صخور مدببة تلحق بهن الأضرار ..

قلة قليلة من المطلقات هن اللاتي فكَّرن في الطلاق بصورة عقلية وبعيدًا عن الانفعالات ، فكما قالت لي مطلقة : فكرت (بهدوء) شديد ووجدت أنني وأبنائي وحدنا الذين ندفع الثمن الباهظ لاستمرارنا في زواج فاشل لا يجر علينا سوى التعاسة ، كان زوجي سيئًا كزوج وكأب أيضًا ، وكان استمراري معه يمثل سرقة عمري وعمر أولادي أيضًا ، فاتخذت القرار بالطلاق ولم ألتفت لتعليقات مَنْ حولي وأغلقت أبواب منزلي وصنعت السعادة لنفسي ولأولادي ..

وعندما أتأمل فيما قالته هذه المطلقة أجد أنها (صنعت) لنفسها حياة رائعة بعد الطلاق ، لأنها لم تتوقع (التعويض) من الآخرين بعد الطلاق ، كما تقع معظم المطلقات في هذا الخطأ الشائع ، ولم تقم بسجن نفسها في دور الضحية بل قامت (بصنع) سعادتها هي وأولادها .

وأتذكر أيضًا زوجة تم طلاقها مرتين وتخاف من الطلاق في زيجتها الثالثة وقد طلبت الطلاق للمرة الأولى لأن زوجها لا يشبعها عاطفيًّا ،

ثم قبلت أن تكون زوجة ثانية في المرة الثانية وطلقت رغمًا عنها ، وأخيرًا أصبحت زوجة ثانية في الزيجة الثالثة وتخاف من الطلاق لأن زوجها (تغير) من ناحيتها بعد الزواج ولم تواجه نفسها بأخطائها السابقة واللاحقة .

والحقيقة أن أي زوجة لابد أن تفكر جيدًا قبل طلب الطلاق ، حيث كَثُر ظلم النساء لأنفسهن وطلب الطلاق لأسباب غير مبررة ، مثل الخلاف مع أهل الزوج أو لوجود بعض المشاكل وتناسى أنه لا يوجد زواج بلا مشاكل ، أو لعدم الحصول على الاحتياجات العاطفية أو الحسية (كاملة) في الزواج ، وتناسى أن بإمكانها (تحريض) زوجها على زيادة عطائه في هذين المجالين بلطف ونعومة وبصورة غير مباشرة وبتحسين عطائها وبتغيير أسلوبها في التعامل اليومي معه وإكسابه الأنوثة في كافة تفاصيل الحياة .

والأنوثة هنا لا تعني الإغراء والعري ولكن النعومة وإشعار زوجها أنها امرأة كاملة الأنوثة تتعامل معه كزوج وتقدره (وتكتفي) به ويشبعها حتى لو لم يكن كذلك ، وتستدرجه لزيادة العطاء بنعومة وبعيدًا عن الصراخ والندية والتحدي ..

ولقد أحسنت كثيرًا بالتفكير الجدي فيما يمكن أن يحدث بعد الطلاق لمقارنته بما تعانينه الآن ، ولكن اسمحي لي أن أهمس لك أنك

لم تكوني موفقة بالاسترسال في التفكير لمدة 3 سنوات ، فقد طال التفكير أكثر مما ينبغي وحرمك بالتأكيد من تحسين زواجك والسعي لإنجاحه ، ولا تتوقعي ألا يشعر زوجك أنك تتعاملين معه كمجرد واجهة اجتماعية وربما نفسية أو مادية ، فلابد أنه يشعر بذلك ولابد أيضًا أن ذلك انعكس على تصرفاته معك ..

لذا أتمنى أن تحسمي أمرك إما إغلاق صفحة التفكير في الطلاق وبدء صفحة النظر إلى مزايا استمرار الزواج وتنفس الفرح بها ليلاً ونهارًا ، وشحذ كل همتك واستنهاض إرادتك لإنقاذ زواجك من الفشل ، وتغيير أسلوب تعاملك مع زوجك نفسيًّا وحياتيًّا وعاطفيًّا وحسيًّا بصورة تدريجية ولا تخبريه عما تريدين فعله ، واكتفي بفعله بهدوء وبنعومة واحتفلي بأي تحسن ولو كان طفيفًا .إما إذا استغرب توددك إليه فلا تجعلي ذلك يثني عزمك فهذا أمر طبيعي بعد سنوات الجفاء التي طالت أكثر مما ينبغي .

ولا تطيلي التفكير في الطلاق لشعورك بالمسئولية وبمكسب الاستمرار المؤقت للأبناء فلا أرى مكسبًا حقيقيًّا للأبناء للاستمرار في زواج بلا مودة، ولا أتوقع أن تقومي بإشباعهم عاطفيًّا - كما أتمنى لهم - وأنت مثقلة بالتفكير في الانفصال ، فأسوأ شيء هو طلب الشيء وضده ، ولابد أن تحزمي أمرك بأسرع ما يمكن ..

وكما أن التسرع في الطلاق بسبب العاطفة أمر مرفوض ، فإن إطالة التفكير في الطلاق وإضاعة العمر أمر غير مرغوب أيـضًا ، ويـنعكس بالسلب على جميع أفراد الأسرة سواء تنبهت لذلك أم لا .

أخيرًا أود أن تبتـسمي للحيـاة مـن أعماقـك وأن تحتـضني أولادك بإشراق ، وأن تبحثي عن نقاط الضوء في زواجك لتبدئي بهـا صـفحة رائعة تستحقينها وأدعو لك بها فلا تبخلي بها على نفسك .. وفقك ربي وأسعدك .

## ♦ صبر وهدوء !! ♦

**أ. نجلاء .. كيف أتعلم أن أكون صبورة وأحل مشاكلي بهدوء ؟ شكرًا..**

* * *

أختي الكريمة أسعدتني استشارتك كثيرًا ودعوت لك بالفوز بما تحلمين وبأن تكوني عنوانًا لراحة البال وللاتزان النفسي أيضًا ..

ولكي تفوزي بذلك تذكري أن الصبر نعمة يمكن اكتسابها من خلال التدريب المتواصل ومعرفة أرباحها الهائلة دينيًّا ودنيويًّا ، فالأولى لا تعد ولا تحصى .

والثانية كثيرة للغاية منها : إحساس بالرضا عن النفس وحمايتها من أية خسائر أو ندم بسبب التسرع في التصرف أو ضيق الآخرين منك بسبب نفاد صبرك ، فضلاً عن تضخم المشكلات وحلها بدلاً من حلها بواسطة الصبر .

لذا أتمنى أن تضعي مكاسب الصبر الهائلة أمام عينيك وأن تبتسمي وتقولي : الأمر يستحق المحاولات الجادة والدءوبة ، مع الرفق بالنفس وعدم تعجل النتائج الباهرة والفرح بأي تقدم مهما كان بسيطًا .

ولكي تنجحي في محاولاتك تذكري دائمًا أن الحياة هي رحلة مؤقتة وأن الآخرة خير وأبقى ، وأن ما يضايقنا في حياتنا اليوم سننساه بعد أيام ، وأنه لا يوجد في الحياة ما يستحق أن نتألم من أجله بشدة ، وهذه هي الحقيقة المؤكدة التي تغيب عنا كثيرًا ، لذا نفقد صبرنا ونقوم بتضخيم مشاكلنا أو نتعامل بحساسية مفرطة مع من يغضبنا ، كأننا ذوات مقدسة لا يجب المساس بها ، ونتناسى أننا جميعًا بشر وأن كل البشر خطاءون وأن الحديث الشريف يخبرنا بأن ( خيركم أعذركم للناس ) ، وأيضًا في حديث آخر ( من لا يرحم لا يُرحم ) ، لذا فإذا التمسنا الأعذار للناس كنا أكثر هدوءًا في التعامل معهم ، وإذا تراحمنا معهم فزنا بالصبر عليهم ، فضلاً عن الأرباح الدينية للموقفين وهو ما أتمنى أن تتذكريه دائمًا .. ولمساعدتك على حل مشاكلك بهدوء ، أعطي نفسك وقتًا كافيًا قبل التصرف في مشكلتك ، وقومي بكتابتها وقراءتها بصوت مسموع بعيدًا عن الناس ، فإن مجرد كتابتها يريح ذهنك من الانغماس في التفكير الزائد فيها كما يمنحك الفرصة لرؤيتها دون مبالغات ويريح عقلك لبعض الوقت ..

ثم قولي لنفسك هذه مشكلة قابلة للحل بمشيئة الله وسأتعامل معها من هذا المنطق ، ولن أهزم نفسي بتصور أنها محنة أو كارثة، وحتى إذا لم تحل نهائيًا فسأسعى لتقليل آثارها إلى أقل ما يمكن ، وسأفرح بذلك ولن أهزم نفسي بطلب الحد الأقصى ..

ثم قولي لنفسك : لا توجد حياة بلا مشاكل وبإمكاني الفوز بالخبرة والنضج من هذه المشكلة وبذا أربح منها ..

أيضًا احرصي على وضع الحلول العملية والواقعية واستشيري مَـنْ تثقين في خبرتـه وأمانتـه أيـضًا ، وإذا قمـت بالحـديث مـع أحـد عـن مشكلتك ووجدت أنها تجد طريقهـا للحـل فهـذا أمـر جيـد ، أمـا إذا شعرت بعد الحديث أنك تشتعلين غضبًا فلا تتحدثي معه مرة أخـرى في مشاكلك ..

أيضًا عندما تفكرين في حل لمشكلتك وتشعرين بـالانفراج ، فهـذا يدل على أنك تفكرين بصورة جيدة ومفيـدة ، أمـا إذا أحسـست بـأن ضيقك يزداد فهذا يدل على أنك تفكرين بصورة سيئة ..

أخيرًا عندما تواجهين مشكلة لا ترهقي نفسك بأسئلة مثـل : لمـاذا حدث هذا لي ، ولماذا أنا فقط أعاني ، ولماذا لا يحدث ذلـك لآخـرين ، فكل ذلك يستنزف الطاقات ويورثـك الـسخط ولـه أضراره الدينيـة والدنيوية ..

وبدلاً من ذلك قولي : وكيف يمكننـي الخـروج منهـا والاسـتفادة ومنع تكرارها وبذا تحـولين خـسائرك إلى مكاسـب كـما أدعـو لـك .. وفقك الله .

## ◆ قلب مراهقة !! ◆

أنا امرأة في الـ 36 من العمر ، أعيش بحمد الله مع زوجي وأبنائي بصحة ونعم من الله لا تعد ولا تحصى ، بيد أنني أفتقد الجانب العاطفي في حياتي .

فأنا فتاة ملتزمة منذ الصغر وكم منَّيت نفسي بزوج أحبه ويحبني أمارس معه كل معاني الحب السامية التي منعت نفسي أن أمارسها مع أي شاب بالحرام ، والحمد لله رزقت بزوج صالح مهذب يعرف ما له وما عليه من حقوق وواجبات ولا ينقصه إلا العاطفة .

فمنذ أن تزوجنا حاولت معه بشتى الطرق أن أشجعه على أن يعبر عن حبه المكنون بداخله لي بصراحة ولو مرة في السنة إلا أنه يبدأ يستهزئ ويسخر من سعيي وراء هذه التفاهات ، وينهي الموضوع رافضًا التعبير من قِبله أو من قِبلي عن مشاعر طاهرة شريفة سامية تتأجج في داخلي .

وها أنا بعد هذه السنوات مازلت أعيش جوعًا عاطفيًّا وعطشًا بالمشاعر وأتمنى من كل قلبي أن أعيشها ولو مرة في العمر ، فلم يبق من

الشباب إلا القليل ، ومازلت أرغب في سماع كلمات الحب الصادق والمشاعر الملتهبة تنطلق من لسانه لتدخل كالسهم إلى قلبي لتحْييه .

مازلت أملك قلب المراهقة ، وأحلام العاشقين ، وأتمنى أن أعيش قصة حب حقيقي مع زوجي ولو للحظات ، ومستعدة أن أصدقها ولو كانت كذبة أو حركات تمثيلية منه ، حقًّا بدأت أشعر بفتور عواطفي نحوه ، وينقلب حبه لي غضبًا منه وأريد أن تستمر الحياة لكن بهذا الفتور لا أستطيع الاستمرار .

ماذا أفعل ؟ كيف أقنع نفسي بجبلي الجليدي الذي تزوجته ؟ بل كيف أقنع نفسي بأن الحب وهم لا وجود له إلا في الروايات والأفلام ؟ وإن كان كذلك إذا فما الذي أحس به منذ عشرات السنين ؟؟؟؟

* * *

أختي العزيزة أحترم مشاعرك بشدة وأتفهم معاناتك وأقدرها جيدًا وأسعدني إرسالك لهذه الرسالة ، فمن الذكاء البحث عن الحل لمشاكلنا وعدم الاكتفاء من المعاناة ، فقد أسعدني كثيرًا ما قلته وما ذكرته في نهاية رسالتك أنك مازلت تمتلكين قلب المراهقين ، وأنك تريدين إقناع نفسك أن الحب وهم لا وجود له إلا بالأفلام ، واسمحي لي أن أهمس لك بكل حب واحترام أن هذا هو سبب معاناتك .

فمن سمات المراهقة المبالغة الشديدة والاندفاع الشديد بأن الحياة يمكن اختزالها في بعض المشاعر الملتهبة ، وأذكِّرك أن هذه المشاعر الملتهبة تكون مبنية على أوهام واندفاعات ، ولا تبقى وسرعان ما تختفي ، لأن الحب الحقيقي ينمو بهدوء وبتعقل ويبتعد عن الاندفاع ، وأصارحك أيضًا بأن الأفلام بها نماذج غير واقعية للحب ، وأن من يقومون بتمثيل هذه الأفلام لا يعيشون هذه المشاعر إلا أمام الكاميرا لتسويق بضاعتهم ولو كان منهم أحد رجلاً أو امرأة يحظى بحب شريك حياته لما قَبِلَ له بأن يقوم بلمس أي أحد .

ولكنه وسيلة للالتصاق وتغييب عقول المشاهدين ، فتنبهي لذلك وتعاملي مع زوجك بصورة مختلفة فمجرد استمراره على زواجه معك، فهذا دليل على الحب ، وعدم خيانته لك هو دليل آخر ، واهتمامه بتلبية احتياجات أسرته ، دليل آخر على الحب ، فلا تحرمي نفسك من الاستمتاع بما لديك بالفعل مقابل أوهام غير موجودة ، وهذا لا يعني أن تتوقفي عن محاولة ترتيب حياتك العاطفية مع زوجك والاهتمام بشئونه وتدليله من آن لآخر ، والتعامل معه بنعومة وأنوثة لكي تقومي بإرواء نفسك عاطفيًّا .

وتوقفي عن مطالبته بالتعبير عن حبك فمعظم الرجال لا يجيدون التعبير عن المشاعر بالكلام ويؤثرون عليها التصرفات ، وتجاوبي معه عاطفيًّا واطردي إحساسك بالجوع العاطفي ، وأحلي محله الرضا عن

زوجك والاستمتاع بأمومتك وتذكري أنك يمكن إشباع عواطفك مع أبنائك ومع صلة رحمك وليس مع زوجك فقط ، وأن معاييرك مع الحب غير واقعية وقومي بتفعيلها حتى تسعدي بحياتك الزوجية .. كما أدعو لك.. وفقك الله .

## صدر للمؤلفة

- للنساء فقط – خاص جدًّا – دار الصفوة ، الطبعة الأولى 1994 .
- أوراق أم – دار الصفوة ، الطبعة الأولى 1996 .
- اعترافات البنات – البنات والخوف – الدار المصرية اللبنانية ، الطبعة الأولى 1997 ، الطبعة الثانية 2000 ، الطبعة الثالثة 2002 ، الطبعة الرابعة 2004 ، الطبعة الخامسة 2006 .
- اعترافات البنات – البنات والمستقبل – الدار المصرية اللبنانية ، الطبعة الأولى 1997 ، الطبعة الثانية 2000 ، الطبعة الثالثة 2002 ، الطبعة الرابعة 2004 ، الطبعة الخامسة 2006 .
- أسرار النجاح والسعادة– دار العلم والثقافة – الطبعة الأولى 1997.
- اعترافات الرجال – الرجال أسرار وحكايات – الدار المصرية اللبنانية ، الطبعة الأولى 1997 ، الطبعة الثانية 2004 .
- اعترافات النساء – المتزوجات يكشفن الأسرار – الدار المصرية اللبنانية ، الطبعة الأولى 1998 ، الطبعة الثانية 2004 .
- اعترافات النساء – نساء بلا رجال – الدار المصرية اللبنانية ، الطبعة الأولى 1998 ، الطبعة الثانية 2002 .

- الطلاق - المشاكل والحلول - الدار المصرية اللبنانية ، الطبعة الأولى 1999 ، الطبعة الثانية 2004 .
- اعترافات البنات - البنات والحب - الدار المصرية اللبنانية، الطبعة الأولى 2000 ، الطبعة الثانية 2002 ، الطبعة الثالثة 2004 ، الطبعة الرابعة 2006 .
- اعترافات البنات - البنات والألم - الدار المصرية اللبنانية ، الطبعة الأولى 2002 ، الطبعة الثانية 2003 ، الطبعة الثالثة 2004 .
- اعترافات النساء - زوجي والأخرى - الدار المصرية اللبنانية ، الطبعة الأولى 2003 ، الطبعة الثانية 2004 .
- اعترافات النساء - نساء في محنة - الدار المصرية اللبنانية ، الطبعة الأولى 2003 ، الطبعة الثانية 2004 .
- حدث ويحدث - مجموعة قصصية - الهيئة العامة لقصور الثقافة ، الطبعة الأولى 2003 .
- أسرار الزواج الناجح - الدار المصرية اللبنانية ، الطبعة الأولى 2004، الطبعة الثانية 2006 .
- البنات والزواج - الدار المصرية اللبنانية ، الطبعة الأولى 2004 .
- مشكلات البنات - الحب وزواج الصالونات - الدار المصرية اللبنانية ، الطبعة الأولى 2005 .
- مشكلات البنات - خائفة من الحب - الدار المصرية اللبنانية ، الطبعة الأولى 2005 .

- إلى حين– مجموعة قصصية – الهيئة العامة للكتاب ، الطبعة الأولى 2005.
- مشكلات البنات – لماذا لم أتزوج؟ الدار المصرية اللبنانية ، الطبعة الأولى 2006 .
- مشكلات الشباب– الذكريات تطاردني – الدار المصرية اللبنانية، الطبعة الأولى 2006 .
- مشكلات الشباب – حتى لا يضيع مستقبلي – تو بي سمارت للتنمية البشرية ، الطبعة الأولى 2006 .
- مشكلات البنات – هل أصارح أهلي؟ الدار المصرية اللبنانية ، الطبعة الأولى 2007 .
- مشكلات النساء – خائفة ولا أنام – الدار المصرية اللبنانية – الطبعة الأولى 2007 .
- مشكلات البنات – هل أخبره بحبي – الدار المصرية اللبنانية ، الطبعة الأولى 2008 .
- مشكلات الشباب – هل أترك خطيبي ؟ الدار المصرية اللبنانية ، الطبعة الأولى 2008 .

* * *

**وللأطفال والناشئة** :

- سلسلة المسلم الصغير (4 كتب) دار موني للنشر – الطبعة الأولى 1990 .

- قصة زقزوق يحب الحق - دار سفير - الطبعة الأولى 1991 .
- قصة اليمامة الذكية - الهيئة المصرية العامة للكتاب - 1994 .
- سلسلة لكل سؤال جواب (6 كتب) دار نهضة مصر - الطبعة الأولى 1996 - الطبعة الثانية 1998 .
- سلسلة الحواس (6 كتب) دار نهضة مصر - الطبعة الأولى 1996 - الطبعة الثانية 1998 .
- قصة خوف رءوف - دار أطفالنا - الطبعة الأولى 1995 .
- س وج للطفل المسلم - دار الصفوة - الطبعة الأولى 1995 .
- فن المذاكرة - دار الطلائع - الطبعة الأولى 1997 .
- قصة حكاية اللون الأحمر - دار المعارف - الطبعة الأولى 1998 .
- قصة الدنيا كلها فرحانة - دار المعارف - الطبعة الأولى 1998 .
- سلسلة سلمى تحب الحكايات (12 قصة) - مكتبة الدار العربية للكتاب 2002 .
- سلسلة أحلى الحكايات (8 قصص) - مكتبة الدار العربية للكتاب 2004.
- سلسلة أغلى الأحباب (6 كتب)- دار أطلس- الطبعة الأولى 2004.

* * *

# أُفكّر في الطّلاق

- نجلاء محفوظ.
- رئيس القسم الأدبي المناوب بجريدة الأهرام.
- مستشارة اجتماعية تقوم بالرد على المشكلات النفسية والاجتماعية في الصحف وعبر الإنترنت.
- صدر لها 28 كتابًا مابين القصص والموضوعات الإنسانية من واقع الحياة والتي تلقى الضوء على نقاط القوة والضعف في النفس البشرية والسبل العملية في تجاوزها وتحويلها إلى أسباب قوة.
- تنشر مقالاتها الاجتماعية عن كيفية مواجهة ضغوط الحياة بإيجابية في الصحف المصرية والعربية وعبر الإنترنت.
- فنانة تشكيلية أقامت خمسة معارض خاصة في التصوير الزيتي والخزف والنحت.
- أصدرت 50 كتابًا للأطفال.

كثيرة هي مشكلات المتزوجات في وطننا العربي.. ومؤلمة للغاية الحيرة التي تواجه معظمهن في البحث عن الحلول المفيدة، والتي تنتهي المشكلة بأقل قدر ممكن من الخسائر النفسية أو الزوجية.. ونادرة للغاية الحصول على إجابات مخلصة وواعية ومتفهمة وذات خبرات واقعية وخطوات عملية يسهل اتباعها.. لذا كان هذا الكتاب الذي يجمع الكثير من هذه المشكلات التي أرسلتها صاحباتها إلى الكاتبة والمستشارة الاجتماعية نجلاء محفوظ عبر الإنترنت، وتجاوبت معها بكل احترام تقديرًا لمعاناتهن ورغبة صادقة في مساعدتهن على الانتصار على المشكلة، بل والخروج منها أيضًا بمكاسب مستفيدة من خبراتها الواقعية..

الدار المصرية اللبنانية

١٨,٠٠
18.00 LE
أفكر في الطلاق
6 222006 319328